

				1(木)	2(金)	3(土)
午前				牛乳	牛乳	牛乳
昼食				御飯、さわらと白菜の重ね蒸し(さやえんどう)、きんぴらごぼう(ごま)、みそ汁(豆腐・こまつな)	御飯、ポトフ(冬野菜)、フロッコリーの玉ねぎドレッシング、りんご	中華丼(はくさい)、パイン缶
午後				牛乳、おにぎり(梅ちり)	牛乳、おにぎり(昆布)	牛乳、おにぎり(おかか)
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	御飯、豚肉のもち米蒸し、チンゲン菜のとろみ炒め(えのき)、みそ汁(さつまいも・もやし)	御飯、白身魚の照り焼き、かぶときゅうりのサラダ、みそ汁(はくさい・油あげ)	チキンライス、鶏のから揚げ、フロッコリーの三色サラダ、コーンスープ	御飯、白身魚のコーンフライ、野菜のおかか和え、みそ汁(だいこん・さといも)	御飯、田舎煮、豆腐すまし汁(こまつな・えのき)	てりやき野菜丼、きのこのスープ
午後	牛乳、おにぎり(牛しぐれ)	牛乳、おにぎり(時雨)	牛乳、ココアとブルーの豆乳蒸しパン(誕生会用)	牛乳、チャーハン(しらす・ひじき)	牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、おにぎり(塩こんぶ)
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	御飯、カレー、フロッコリーのごまあえ、フルーツのヨーグルトあえ	御飯、鶏むね肉の照り焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、すまし汁(かぶ・わかめ)	御飯、マーボー豆腐(たまねぎ)、はるさめの酢の物(みかん)	御飯、さばのトマト煮、ベイクレ芋、はるさめスープ(豚・チンゲン菜)	御飯、鶏だんご鍋(はくさい)、ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ)、みかん	雑炊、もも缶
午後	牛乳、おにぎり(しらす・ねぎ)	牛乳、手作りわかめおにぎり	牛乳、おにぎり(じゃこごま)	牛乳、おにぎり(梅)	牛乳、おやつ小魚(ごま)、おにぎり(とりそばろ)	牛乳、おにぎり(ごましお)
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	御飯、ごぼうとれんこんの炒り煮、豆腐となめこのみそ汁	御飯、大根と豚肉の炒め煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、豚汁(かぼちゃ)	御飯、鶏ささ身の和風あんかけ、豆腐すまし汁(かぶ・わかめ)、みかん	御飯、たらこの磯辺焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、冬至・かぼちゃ汁	御飯、レバーメンチカツ、ポテトサラダ、フルーツカクテル(キウイ・もも缶)	豚丼、白菜スープ
午後	牛乳、おさかなごはん	牛乳、おにぎり(じゃこごま)	牛乳、クッキー・かぼちゃ	牛乳、おにぎり(焼き)	牛乳、おにぎり(昆布)	牛乳、おにぎり(さけ)
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	御飯、コロッケ、小松菜と塩昆布の中華和え、わかめスープ	さつま芋御飯、さばのりんごソースかけ、ほうれん草の塩ごま和え、みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	御飯、タンドリーチキン、カリフラワーのサラダ、すまし汁(はくさい)			
午後	牛乳、おにぎり(さけ)	牛乳、ケチャップライス	牛乳、おやつ小魚(ごま)、おにぎり(じゃこおかか)			