



献立表

今月のテーマ

・寒さに負けない

今月の目標

・病気に負けないようになんでも食べる

・体を動かす

・作る楽しさを知る



平成25年2月1日 発行

日	曜	おいしいおべんとう	朝のおやつ	3時のおやつ
1	金	鬼面寿司	カルシウム 鉄サブレ	レモンケーキ
2	土	月見うどん フルーツ チーズクラッカー	丸ボーロ	
4	月	焼きギョーザ ツナサラダ フルーツ ひじきご飯	元気ゴマ ビスケット	揚げボール
5	火	相性汁 野菜コロッケ みかん 仲よしパン	苺	豆腐入りきな粉パン
6	水	鮭のピカタ マセドアンサラダ のりのふりかけ	動物園クッキー	バナナケーキ
7	木	すり身の味噌団子汁 ホーレン草ゴマ和え フルーツ 牛乳パン	りんご	黒糖棒
8	金	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズ和え みかん缶 福神漬	牛乳カリントウ	ホーレン草マフィン
9	土	焼きそば フルーツ ゴマせんべい	ーロチーズ	
12	火	肉じゃが 小松菜とコーンのピーナッツ和え 米パン	バナナ	白玉団子
13	水	白身魚のオランダ揚げ マロニーと卵のサラダ パイン缶 納豆	カルシウム 動物ビスケット	のむヨーグルト カステラ
14	木	おでん 苺 ジャム 食パン	ヨーグルト和え	ホーレン草と人参の 玄米フレーク入りクッキー
15	金	太砲巻 ウィンナー バラエティサラダ バナナ 食パン	苺	プリン
16	土	山の幸スパゲッティ フルーツ カステララスク	ポップコーン	
18	月	栄養すいとん汁 フライドポテト バナナ 卵パン	畑のスナック カレー味	焼きドーナツ
19	火	シチュー ゆで卵 サラダ ウィンナー 食パン	りんご	黄粉スティック
20	水	牛丼 山芋とエノキ茸のフワフワ汁 漬物	ウエハース	ヨーグルトクッキー
21	木	さつま汁 ツナとホーレン草サラダ 仲よしパン	卵ボーロ	カボチャの白玉団子
22	金	魚の照り煮 里芋と人参の含め煮 ひじきふりかけ	バナナ	イリコのピーナッツからめ ヤクルト
23	土	もちつき大会 フルーツ リンゴジュース	しるこサンド	
25	月	ニラ入りすり身焼き ブロッコリー白和え みかん缶 わかめご飯	サラダおかき	のむヨーグルト ココアボールパン
26	火	八宝菜 春巻 苺 食パン	ビスコ	ヨーグルト和え
27	水	カレーライス 卵サラダ 福神漬	苺	ココロラスク
28	木	三色串揚げ スパサラダ フルーツ 米パン	野菜カリントウ	黄粉おはぎ

※週に2~3度は米飯給食としていますが、米飯には十穀米を加えています。