





１月の予定献立表



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 |  |  |  | ４（木） | **５（金）** |
| 昼食 | 　　　　　　　　　　　 |  |  | スパゲティナポリタンりんごサラダしいたけのマヨネーズ焼きコロコロスープ　バナナ | ごはん手作りナゲット甘酢和え　プチトマト春雨とにらのスープみかん |
| 午後 |  |  |  | 牛乳　星たべよ | 牛乳　ミニドーナツ |
| エネルギー |  |  |  | ５２３Kcal | ４９７Kcal |
| 日 | **８（月）** | **９（火）** | **１０（水）** | **１１（木）** | **１２（金）** |
| 昼食 |  | ごはん大豆とひじきの錦揚げ塩こんぶ和えブロッコリーソテー野菜のカレースープ　バナナ | ごはん豚肉のアスパラ炒めブロッコリーのツナ和えプチトマトポテトスープ　みかん | ごはん魚のトマトマリネ**キャベツの中華風和え****ポパイサラダ　鶏肉と若布のスープ****バナナ** | ロールパンかぼちゃシチュー小松菜とひじきのサラダもやしと油揚げの和え物　　　　　りんご |
| 午後 |  | 牛乳　ベジたべる | 牛乳　エントリー | 牛乳　雪の宿 | 牛乳　かっぱえびせん |
| エネルギー |  | ５２２Kcal | ５０１Kcal | 　　　　　　５９７ｋcal | ５６３Kcal |
| 日 | **1５（月）** | **１６（火）** | **１７（水）** | **１８（木）** | **１９（金）お楽しみ会** |
| 昼食 | ごはんマーマレードチキンおかか和えプチトマトキャベツスープ　みかん | ごはん白身魚のキャロット焼きちりめんサラダカラフルピーマン炒めクリームコーンスープ　バナナ | 　　　　　　　　　ごはん豆腐ハンバーグかみかみ和え　プチトマトブロッコリースープキウイ | ごはん鯖の味噌煮白菜のごま酢和えチンゲン菜の炒め物しめじのチキンスープ　バナナ | 五目ごはんつくね焼きフレンチサラダ　プチトマト和風ポトフ　りんご |
| 午後 | 牛乳　ぽたぽた焼き | 　　　　　牛乳　キャラメルコーン | 牛乳　まがりせんべい | 牛乳　アスパラガスビスケット | 牛乳　ミルク蒸しパン |
| エネルギー | ５１４Kcal | ５７２Kcal | ５３３Kcal | ５０７Kcal | ５３５Kcal |
| 日 | **２２（月）** | **２３（火）** | **２４（水）** | **２５（木）** | **２６（金）** |
| 昼食 | ごはんポークケチャップれんこんのごまネーズ和えプチトマトキャベツの野菜スープ　キウイ | 食パン魚のピカタキャベツサラダ　もやしのナムルえのきのチキンスープ　　バナナ | ごはんレバーとじゃが芋の揚げ煮コールスローサラダブロッコリーのじゃこ和えミネストローネ　みかん | ごはん豆腐とはんぺんのふわふわ焼きもやしのゆかり和えかぼちゃのサラダアスパラガスの味噌汁　バナナ | ごはん豚肉の生姜焼きいんげんとキャベツのごま和えプチトマトベーコンチャウダー　みかん |
| 午後 | 牛乳　たべっ子どうぶつ | 牛乳　　こつぶっこ | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　サラダ薄焼き | 牛乳　じゃがりこサラダ |
| エネルギー | ５４４Kcal | ４９７Kcal | ６３０Kcal | ４２６Kcal | ５９９Kcal |
| 日 | **２９（月）** | ３０（火） | ３１（水） |  |  |
| 昼食 | ごはん牛肉のおろし煮五色和えかぶの甘酢豆腐とえのきのすまし汁　りんご | ごはん鮭のタルタル焼きポパイサラダプチトマトキャベツのチキンスープ　バナナ | ごはんプルコギ炒め青菜とひじきの酢の物切干大根のさっぱり和え細切りスープ　りんご | 　　　 |  |
| 午後 | 牛乳　とんがりコーン | 牛乳　あんぱんまんせんべい | 牛乳　ココナッツサブレ |  |  |
| エネルギー | ５０３Kcal | 　　　　　　　　５４３Kcal | ４３２Kcal |  |  |

児童発達支援センター伊予くじら

成人の日



