

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 | ６（月） | ７（火） | ８（水） | ９（木） | **１０（金）** |
| 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 | スパゲティナポリタンりんごサラダにんじんともやしのナムルブロッコリースープバナナ | ごはん豆腐ハンバーグキャベツとツナのサラダトマトえのき入り豚肉スープ　りんご | ごはん豆腐とはんぺんのふわふわ焼きポパイサラダもやしときゅうりのごま酢和え野菜入りわかめスープ　　バナナ | ロールパンかぼちゃのシチュー小松菜とひじきのサラダトマトキウイ |
| 午後 | 牛乳　ぽたぽた焼き | 　　　　　　牛乳　星たべよ　 | 牛乳　まがりせんべい | 牛乳　あんぱんまんせんべい | 　　　　牛乳　かっぱえびせん |
| エネルギー | ５１４Kcal | ５３５Kcal | ５５３Kcal | ４８８Kcal | ５０９Kcal |
| 日 | **１３（月）** | **１４（火）** | **１５（水）** | **１６（木）** | **１７（金）お楽しみ会** |
| 昼食 |  | ごはん魚のピカタ白菜のごま酢和えサラスパサラダ若布のスープ　バナナ | ごはん豚肉のアスパラ炒めコールスローサラダ　　 　鶏肉と若布のスープトマト　キウイ | お弁当（業者に発注します）ヨシオカ弁当様 | そぼろちらし寿司つくね焼きブロッコリーのじゃこ和え　トマトしいたけとえのきの野菜スープりんご |
| 午後 |  | 牛乳　雪の宿 | 牛乳　エントリー | スタミン　チョイス | 牛乳　ベジたべる |
| エネルギー | Ｋｃａｌ | ５２１Ｋｃａｌ | ５０５Kcal | 　　　　　　１１３Kcal  | ６２５Kcal |
| 日 | **２０（月）** | **２１（火）** | **２２（水）** | **２３（木）** | **２４（金）** |
| 昼食 | ごはん豚肉の生姜焼き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　みかん | ごはん怪獣揚げ大根の酢の物ひじきサラダ白菜としめじの豆乳スープ　バナナ | 　　　　　　　　　ごはん豆腐団子のケチャップ煮キャベツとツナのマヨサラダプチトマト油揚げと若布の味噌汁　りんご | ごはん魚のごまマヨ焼き　ほうれん草とコーンのツナ和えかぼちゃサラダベーコンチャウダー　バナナ | ごはん韓国風焼き鳥五色和え　　アスパラの味噌汁　　　トマト　みかん |
| 午後 | 牛乳　たべっ子どうぶつ | 牛乳　サラダ薄焼き | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　こつぶっこ | 牛乳　ぱりんこ |
| エネルギー | ５６７Kcal | ５６７Kcal | ５２６Kcal | ６４１Kcal | 　４８３Kcal |
| 日 | **２７（月）** | **２８（火）** | **２９（水）** | **３０（木）** | **３１（金）** |
| 昼食 | ごはんプルコギ炒め切干大根のナムルプチトマト豆腐の味噌汁　キウイ | ごはん鯖とトマトのチーズ焼きボイルかぼちゃもやしと油揚げの中華和えかぶとチキンのスープ　バナナ | ごはんポパイレバーさつま芋のサラダトマト春雨スープ　りんご | カレーライスちりめんサラダカラフルピーマン炒めバナナ | ごはん手作りナゲットハムサラダトマト白菜のクリームスープ　みかん |
| 午後 | 牛乳　とんがりコーン | 牛乳　アスパラガスビスケット | 牛乳　源氏パイ | 牛乳　キャラメルコーン | 牛乳　ミニドーナツ　 |
| エネルギー | ４７７Kcal | ５１５Kcal | ６７４Kcal | ５６３Kcal | ６２７Kcal |
| 日 |  |  |  |  |  |
| 昼食 |  |  |  | 　　　 |  |
| 午後 |  |  |  |  |  |
| エネルギー | Kcal |  |  |  |  |

児童発達支援センター伊予くじら

1月の予定献立表











成人の日