

# 令和8年1月

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
ハヤシライス 春雨とみかんの酢の物 かぼちゃの煮物 バナナ	ご飯 カレイの梅マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁 りんご(ひよこ・りす…オレンジ)	芋いもご飯 豚肉の香味焼き カリカリじゃこの大根サラダ なめこ汁 バナナ	ご飯 鮭のピザ焼き 青菜とキャベツのごま和え 豆乳コンソメスープ オレンジ	パン ミルクスープスパゲティー チキンサラダ ベイクドポテト みかん
ココア蒸しパン 牛乳	ミルクくずもち 飲むヨーグルト	七草がゆ お茶	りんごケーキ 牛乳	鶏ごぼうおにぎり お茶
				
12	13	14	15	16
成人の日	スタミナ丼ぶり 焼きししゃも (ひよこ・りす…カレイ) 切干しとひじきの煮物 中華スープ・バナナ	コーンご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 白菜スープ りんご(ひよこ・りす…オレンジ)	ご飯 さばのステーキソースがけ コールスローサラダ 里芋の味噌汁 バナナ	黒米ご飯 松風焼き 紅白なます りんご入りきんとん 沢煮椀・みかん
	野菜チップ 牛乳	フルーツサンド 牛乳	おさつチーズもち 牛乳	カルピスいちごパフェ お麩のラスク・牛乳
				
19	20	21	22	23
野菜クッパ 厚揚げのじゃこマヨ焼き ひじきの煮物 オレンジ	ご飯 カレイの煮付け きゅうりの昆布和え 豆腐の味噌汁 バナナ・ジャーマンポテト	パン コーンフレークチキン 白菜とじゃこのサラダ ポトフ風スープ りんご(ひよこ・りす…バナナ)	ご飯 つくねのケチャップ煮 納豆マヨサラダ かぶの味噌汁 みかん	カレーライス ブロッコリーのツナ和え 高野豆腐の煮物 オレンジ
ごまのクッキー 牛乳	ピザまん風蒸しパン 牛乳	わかめおにぎり お茶	パインケーキ 牛乳	あべかわマカロニ 牛乳
				
26	27	28	29	30
手作りふりかけご飯 豚肉の生姜焼き 大根と厚揚げの煮物 菜っ葉の味噌汁 バナナ	ご飯 あじの竜田揚げ 三色酢の物 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	弁当の日 (ぞう組給食試食会)	ご飯 鶏の味噌炒め ブロッコリーのカレーマヨサラダ きのこのすまし汁 バナナ	ぎょうざ飯 鮭のパン粉焼き 五目きんぴら わかめスープ オレンジ
ジャムパン 牛乳	バナナケーキ 牛乳		ヨーグルト蒸しパン 牛乳	かぼちゃチーズスcone 牛乳
				