

# ★1月献立★

月	火	水	木	金
		 <p>8日 牛乳 新春おこわ 松風焼き 紅白なます すまし汁 花みかん</p>	 <p>9日 牛乳 塩ちゃんこうどん 焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜</p>	 <p>10日 牛乳 発芽玄米ご飯 いかの変わりソースかけ 野菜のごま和え 根菜汁</p>
<p>成人の日</p>	 <p>14日 牛乳 ご飯 すき焼き風煮物 じゃこ入り茹で野菜 いよかん</p>	 <p>15日 牛乳 わかめご飯 ひよんりん鶏 もやしのごま酢和え 田舎汁</p>	 <p>16日 牛乳 スパゲッティナポリタン 花野菜のサラダ アップルケーキ</p>	 <p>17日 牛乳 ご飯 鯖の味噌煮 白菜のゆず風味お浸し かきたま汁</p>
 <p>20日 牛乳 ハニートースト ハンガリアシチュー いか入りフレンチサラダ 花みかん</p>	 <p>21日 牛乳 高野豆腐入りそぼろご飯 小魚のガーリック揚げ 野菜の五目炒め</p>	 <p>22日 牛乳 炒めそばの五目あんかけ ベーكدポテト 中華サラダ</p>	 <p>23日 牛乳 ご飯 焼き豆腐の中華煮 わかめサラダ 花みかん</p>	 <p>24日 牛乳 ビビンバ 白菜のナムル わかめスープ</p>
 <p>27日 牛乳 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがバターコーン すまし汁</p>	 <p>28日 牛乳 ガバオライス 目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ</p>	 <p>29日 牛乳 ミルクパン ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ</p>	 <p>30日 牛乳 深川飯 おでん 小松菜とえのきのお浸し</p>	 <p>31日 牛乳 ご飯 大豆入りコロケ じゃこ入りサラダ 味噌汁</p>