

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	金	ごはん	○	いわしのかば焼き風1 ほうれん草とたくあんのごま和え かき玉汁 節分豆
4	月	コッペパン	○	冬の旬野菜グラタン レタスと卵のスープ フルーツヨーグルト
5	火	麦入りごはん	○	焼きししゃも 野菜のゆず香あえ 高野豆腐のたまごとじ あさりの佃煮
6	水	カレーうどん1	○	ひじきのごまマヨネーズ和え いちご
7	木	麦入りごはん	○	麻婆豆腐 バンサンスー いよかん 味付けのり
8	金	麦入りごはん	○	鶏肉のゆずソースかけ おかか和え じゃがいものみそ汁
12	火	ゆかりごはん	○	魚の竜田揚げ1 白菜のごま和え 沢煮椀
13	水	コッペパン	○	チリコンカーン 花野菜サラダ キウイ りんごジャム
14	木	麦入りごはん	○	いかとさといもの煮物 かぶ入り豚汁 ちりめんの甘酢づけ ヨーグルト
15	金	キムチごはん	○	ナムル1 もずくスープ2 チョコタルト
18	月	レーズンパン	○	冬のとろとろポークシチュー 野菜サラダ りんご
19	火	おいでまいごはん	○	小あじの南蛮漬け1 食べて菜の磯香和え すいとん汁1 ふりかけ
20	水	アーモンドあげパン	○	ジャーマンポテト 白菜と肉団子のスープ
21	木	麦入りごはん	○	さばの南部焼き すみそ和え 切り干し大根の卵とじ
22	金	麦入りごはん	○	肉じゃが 小松菜のごま和え 納豆 いよかん
25	月	コッペパン	○	さけの青のりフライ ポテトサラダ ミネストローネ2
26	火	中華風炊き込みご飯	○	ツナとキャベツのからし和え うずら卵と野菜のスープ りんご
27	水	チーズパン	○	鶏肉と豆のカレー煮 きのこと豆腐のソテー スイートスプリング
28	木	親子丼1	○	小えびのからあげ 茎わかめの炒め煮(小)