

日	曜日	主食	牛乳	おかず
3	月	コッペパン	○	ポークビーンズ 花野菜サラダ キウイ ブルーベリージャム
4	火	ごはん	○	いわしのかば焼き風1 おかか和え かき玉汁 節分豆
5	水	麦入りごはん	○	麻婆豆腐 バンサンスー いよかん
6	木	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し 味付けのり
7	金	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ 食べて菜とわかめの和え物 とうふのみそ汁
10	月	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ りんご
12	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
13	木	ゆかりごはん	○	魚の竜田揚げ1 白菜のごま和え 沢煮椀
14	金	ポークカレー1	○	五色サラダ ガトーショコラ
17	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
18	火	親子丼1	○	小えびのからあげ 茎わかめの炒め煮(小)
19	水	コッペパン	○	鶏肉と豆のカレー煮 きのこと豆腐のソテー
20	木	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
21	金	麦入りごはん	○	肉じゃが 小松菜のごま和え 納豆
25	火	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し
26	水	コッペパン	○	冬のとろとろポークシチュー 野菜サラダ ぼんかん
27	木	麦入りごはん	○	鶏肉のゆずソースかけ ほうれん草とたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁
28	金	麦入りごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 ツナとキャベツの和風サラダ