

## 2026年01月分の献立（普通食・完了）

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1		2		3	
昼食												
午後												
午前	5	ヨーグルト	6	みかん、牛乳	7	市販、牛乳	8	オレンジ、牛乳	9	バナナ、牛乳	10	市販、ほうじ茶
昼食	行事食:正月みそ汁 御飯、松風焼き さつま芋の甘煮		パン、魚のカレー揚げ じゃが芋の千切り炒め 中華スープ		肉みそうどん ブロッコリーの昆布あえ フルーツヨーグルト		御飯、白菜海苔あえ 白身魚の五目とろみ煮 みそ汁		パン、ポークビーンズ かぼちゃのサラダ 添え野菜		豚丼 キャベツのサラダ すまし汁	
午後	人参スコーン、牛乳		おにぎり		バナナパンケーキ、牛乳		市販、牛乳		焼きおにぎり		市販、ほうじ茶	
午前	12		13	みかん、牛乳	14	市販、牛乳	15	オレンジ、牛乳	16	バナナ、牛乳	17	市販、ほうじ茶
昼食			パン、野菜炒め、 のマヨネーズ焼き コーンクリームスープ		チキンライス 豆腐のサラダ はるさめスープ		御飯、筑前煮 キャベツのおかか和え みそ汁		パン、魚の甘辛焼き 切干大根のサラダ トマトスープ		スパゲティのカレー炒め 小松菜のごまあえ わかめスープ	
午後			昆布にぎり		コーンマヨトースト 牛乳		市販、牛乳		じゃこおにぎり		市販、ほうじ茶	
午前	19	ヨーグルト	20	みかん、牛乳	21	市販、牛乳	22	オレンジ、牛乳	23	バナナ、牛乳	24	市販、ほうじ茶
昼食	御飯、松風焼き さつま芋の甘煮 みそ汁		パン、魚のカレー揚げ じゃが芋の千切り炒め 中華スープ		肉みそうどん ブロッコリーの昆布あえ フルーツヨーグルト		御飯、白菜海苔あえ 白身魚の五目とろみ煮 みそ汁		パン、ポークビーンズ かぼちゃのサラダ 添え野菜		豚丼 キャベツのサラダ すまし汁	
午後	人参スコーン、牛乳		おにぎり		バナナパンケーキ、牛乳		市販、牛乳		焼きおにぎり		市販、ほうじ茶	
午前	26	ヨーグルト	27	みかん、牛乳	28	市販、牛乳	29	オレンジ、牛乳	30	バナナ、牛乳	31	市販、ほうじ茶
昼食	御飯、かぼちゃのだし浸し 豚肉のすき焼き風煮物 みそ汁		パン、野菜炒め、 魚のマヨネーズ焼き コーンクリームスープ		チキンライス 豆腐のサラダ はるさめスープ		御飯、筑前煮 キャベツのおかか和え みそ汁		パン、魚の甘辛焼き 切干大根のサラダ トマトスープ		スパゲティのカレー炒め 小松菜のごまあえ わかめスープ	
午後	マカロニあべかわ、牛乳		昆布にぎり		塩バニラパン 牛乳		黒糖まんじゅう、牛乳		じゃこおにぎり		市販、ほうじ茶	
	<div>行事食：正月みそ汁</div> <div>1月1日元日で、正月みそ汁(お雑煮)にしました。 毎日餅をひとつずつ増やしながたべる。おせち食べた後に、お雑煮をたべる。 このように食べると縁起が良くなるそうです。 正月みそ汁（お雑煮）は、無病息災を願います。元気で健やかに過ごしましょう。</div>											

