

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2	3	4	5	6	7
昼食			ベビーチーズ チキンカレー ココロサラダ	クラッカー ご飯(胚芽米) 豚肉のしょうが焼き チヂニイリチー みそ汁(えのき)	ドライブルーン 七草風ご飯 さばの塩焼き きゅうりの梅あえ みそ汁(豆腐)	クラッカー 肉うどん 野菜のゴマサラダ
午後			にんじんケーキ ブルーン/保育乳	厚揚げの煮付け りんご/保育乳	麦天 オレンジ/保育乳	ゆかりおにぎり 果物/保育乳
午前	9	10	11	12	13	14
昼食		ドライブルーン ご飯(胚芽米) 麻婆豆腐 付け合わせ(きゅうり) かき玉汁(ねぎ)	ベビーチーズ ピラフ 鶏肉のマーメレード焼き 付け合わせ(きゅうり) トマトスープ	クラッカー ご飯(胚芽米) 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁(島にんじん)	ドライブルーン ご飯 肉じゃが 付け合わせ(きゅうり) みそ汁(もずく)	クラッカー チャーハン 付け合わせ(きゅうり) わかめスープ
午後	成人の日	人参とさつま芋のかき揚げ キウイ/保育乳	オートミールクッキー みかん/保育乳	焼きいも りんご/保育乳	のりごまクッキー バナナ/保育乳	
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	クラッカー ロールパン 鮭のチーズ焼き もやしの和え物 きのこのクリームスープ	ベビーチーズ もずく丼 付け合わせ(きゅうり) 豆腐みそ汁(あげ)	ドライブルーン 黒米ごはん ひじき炒め イナムドゥチ	クラッカー ご飯(胚芽米) タンドリーチキン セロリのはちみつ和え 野菜スープ	ドライブルーン ご飯(胚芽米) 鯖のキムチ焼き 小松菜のごまあえ(にんじん) みそ汁(具だくさん)	クラッカー ひじきご飯 春雨の中華和え みそ汁(じゃがいも)
午後	たぬきおにぎり オレンジ/保育乳	ちんぴん ブルーン/保育乳	野菜ブリッツ バナナ/保育乳	かぼちゃのオープン焼き みかん/保育乳	黒糖くずもち りんご/保育乳	ふかし芋 果物/保育乳
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	クラッカー ご飯(胚芽米) 酢豚 付け合わせ(きゅうり) つみれスープ	ドライブルーン 沖縄そば 筑前煮 付け合わせ(きゅうり)	ベビーチーズ ご飯(胚芽米) 鶏肉レモンソースかけ 野菜炒め みそ汁(ゆし豆腐)	クラッカー 誕生会(弁当)	ドライブルーン ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ	クラッカー タコライス つけ合わせ(きゅうり) スープ(わかめ)
午後	ツナパン オレンジ/保育乳	なめしおにぎり りんご/保育乳	マーメレードケーキ キウイ/保育乳	ケーキ みかん/豆乳	ナムクジアンダギー パイナップル/保育乳	ヒラヤーチー 果物/保育乳
午前	30	31	 <p>七草ごはん 春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れた粥を七草がゆといひ、正月七日に邪気を払い万病を除く占いとして食べます。呪術的な意味ばかりでなく、正月料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。この時期になるとスーパーで七草セットが並んでいますのでぜひご家庭で作ってみてください。保育所では7種類の野菜を入れた混ぜご飯を提供する予定です。</p>			
昼食	クラッカー ミートスパゲティ 切り干し大根とツナのサラダ かぼちゃスープ	ドライブルーン ご飯 ハンバーグ 白菜の塩昆布和え みそ汁(大根)				
午後	わかめおにぎり りんご/保育乳	黒糖アガラサー みかん/保育乳				