



日	月	火	水	木	金	土	
							1 元 旦
2	3	4	5	6	7	8	
						<b>始業式</b> 七草カレーうどん ささみフライ 納豆サラダ りんご	
9	10	11	12	13	14	15	
		鏡開きあんパン ウィナーポテトサラダ 大根ポトフスープ 牛乳	<b>かるた会</b> ごはん 手作りふりかけ コロッケ ツナサラダ お味噌汁	<b>お誕生日会</b> わかめごはん 大根のさっぱり煮 とん平焼き キャベツ豚汁 パナママーブルケーキ	広東めん のり塩ポテト コリコリきゅうり ごま団子		
16	17	18	19	20	21	22	
	汁かけご飯 甘酢肉団子 キャベツのナムル お豆腐みたらし りんご	コーンパン ポテトミートグラタン コンソメサラダ オニオンスープ りんご	<b>すみれ組リクエスト</b> ミニおむすび パリパリサラダ チーズ カレーすいとん汁 プリンアラモード	ごはん タルタルソースお魚フライ ブロッコリーおかか和え みぞれ汁	ニラ玉とろみきしめん 手作りがんもどき 大根わかめ酢 ぶどうゼリー		
23	24	25	26	27	28	29	
	ミニハンバーグハヤシライス スペニッシュオムレツ フレンチサラダ くだもの	ピタパン 焼きそば野菜炒め 白菜とベーコンのスープ 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ひと口うどん餃子 春雨スープ	ツナ昆布ごはん ちくわフライ 切り干しじゃがいも煮 味噌汁 ヤクルト	あんかけスパゲティ れんこんチーズ焼 のりスープ おからドーナツ		
30	31						
	木の葉丼 ちくわのクリームチーズ和え とり団子汁 チョコパイ						

丑年から寅年にバトンタッチです。  
 新年を迎えます。2022年もどうぞよろしくお願い致します。  
 皆さんにとって、健康で明るい一年になりますように♪  
 7日は七草です。カレーうどんにきざんで入れます。  
 11日は、鏡開きです。パンの中にあんこと白玉を入れて焼きます。

1 月 平均値	
項目	数量 単位
エネルギー	521.49 kcal
たんぱく質	21.16 g
脂 質	17.59 g
鉄 分	2.62 mg
ビタミンA	186.33 mg
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.31 mg
ビタミンC	18.51 mg
食物繊維	3.88 g
食塩相当量	1.91 g

3歳未満児は70%の値です