

1月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			4 	5 	6
			ごはん、お雑煮 クリーコロッケ&ミニ春巻き くるまめ 黒豆	ポークカレー たまご 卵スープ ゼリー	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 からあげ 唐揚げ クレープ
	9 	10 	11 	12 	13
	カレイのパエリア ミルクスープ だいず 大豆サラダ	ごはん、にら玉スープ 御飯、にら玉スープ ポークチャップ フレンチサラダ	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 チキン南蛮 す 酢の物	ごはん、すまし汁 御飯、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ	パン、野菜スープ ナゲット、プリン ジュース
15 	16 	17 	18 	19 	20
むぎごはん、たまご 麦御飯、卵スープ とうにゅう 豆乳グラタン ナムル	ラーメン、おにぎり サラダ シューマイ	こきつねごはん 子狐御飯、すまし汁 ちくわの天ぷら (ゆかり or カレー) ゼリー	ごはん、のっぺい汁 御飯、のっぺい汁 さかな 魚の胡麻焼き スパゲティサラダ	やとりどん、みそしる 焼き鳥丼、味噌汁 コールスローサラダ くずまんじゅう 葛饅頭	ハヤシライス コンソメスープ ヨーグルト
22 	23 	24 	25 	26 	27
オムライス コーンスープ サラダ	スパゲティ、パン やさい 野菜スープ ごまあ 胡麻和え	ごはん、すまし汁 御飯、すまし汁 ハンバーグ サラダ	ごはん、だんご汁 御飯、だんご汁 とり 鶏の塩麴焼き コブサラダ	ごはん、すいぎょうざ 御飯、水餃子 さかな 魚のピカタ ジャーマンポテト	ピザ、ブロッコリースープ チキンスティック くる 黒ゴマプリン、牛乳
29 	30 	31 	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">おせち料理の意味</p> <p>黒豆～健康で「まめ」に暮らせますように</p> <p>えび～腰が曲がるまで長生き</p> <p>栗きんとん～金運を呼ぶ</p> <p>伊達巻き～巻物に似ているから賢くなる</p> <p>れんこん～先々の見通しが利くように</p> <p>紅白かまぼこ～初日の出を象徴している（紅白は縁起がいい）</p> <p>昆布巻き～健康をよる「こぶ」（喜ぶ）</p> <p>田作り～豊作を祈る</p> </div>		
さら 血うどん、おにぎり サラダ くだもの 果物	ごはん、はるさめ 御飯、春雨スープ つくねの甘酢炒め サラダ	ごはん、むしやじる 御飯、武者汁 とり、しょうゆかお 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの			