

〇〇1・2月の献立予定表〇〇

令和8年 1・2月 県南青少年の家

	1.7.13.19.25日	2.8.14.20.26日	3.9.15.21.27日	4.10.16.22.28.31日	5.11.17.23.29日	6.12.18.24.30日
朝食	ご飯 みそ汁 カレーコロッケ サラダ 厚焼卵 マカロニのケチャップ炒め 海苔 ヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き サラダ ポイルウインナー シルバーサラダ ふりかけ(たまご) ヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 かぼちゃコロッケ サラダ 肉団子 切干大根の塩昆布ツナ和え 納豆 ヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 さばの塩焼き サラダ 蒸ししゅうまい 海藻サラダ 海苔 ヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 オムレツ サラダ 肉団子 カレー風味スパゲティサラダ ふりかけ(さけ) ヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 チキンナゲット サラダ ロースハム 人参としらたきのごま炒め 納豆 ヨーグルト 漬物
昼食	山菜なめこそば わかめご飯 揚げぎょうざ ほうれん草のごま和え オレンジゼリー	五目ご飯 いものこ汁 しゅうまい コールスローサラダ フルーツ(りんご)	二色丼 すまし汁 鶏肉の塩こうじから揚げ 青菜とコーンのお浸し フルーチェ	あんかけうどん 菜めしご飯 いかカツ きゅうりとわかめのなめたけ和え フルーツ(グレープフルーツ)	焼肉丼 すまし汁 竹輪の紅生姜揚げ かぼちゃサラダ りんごゼリー	エビフライカレー 福神漬 スープ ツナサラダ フルーツ(りんご)
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き サラダ ブロッコリーのカラフルサラダ 肉団子の酢豚風 フルーツ(グレープフルーツ) 漬物	ご飯 みそ汁 さばのねぎみそ焼き サラダ 鶏ささみのさっぱりサラダ ロールキャベツのトマト煮 プリン 漬物	ご飯 みそ汁 チンジャオロース サラダ さつまいもサラダ 五目煮 フルーツ(オレンジ) 漬物	ご飯 みそ汁 青のりチキン サラダ 洋風きんぴら クラムチャウダー ぶどうゼリー 漬物	ご飯 みそ汁 赤魚のきのこソースがけ サラダ 切干大根のプルコギ風 炒り鶏 フルーツ(グレープフルーツ) 漬物	ご飯 みそ汁 デミグラスハンバーグ サラダ ほうれん草のソテー 白菜のクリーム煮 フルーツ(オレンジ) 漬物

* 仕入れの都合により献立を変更することがございますので、ご了承くださいますようお願い致します。

* 食物アレルギーの方には、代替食・除去食を準備致しますのでご相談ください。