

1月1日	月	元旦		
1月2日	火	休園日		
1月3日	水	休園日		
1月4日	木	ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	ハンバーグ(冷) スパゲティ、キャベツ、にんじん、マヨネーズ はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ	牛乳 菓子
1月5日	金	ゆかりご飯 豚汁 青菜のおかかあえ 果物	ゆかり、精白米 豚肉、だいこん、にんじん、さつまいも、油あげ、こんにゃく、ねぎ 青菜、もやし、花かつお りんご	牛乳 菓子
1月6日	土	ハヤシライス 果物	豚肉、たまねぎ、にんじん、本しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、ケチャップ みかん	牛乳 菓子
1月8日	月	成人の日		
1月9日	火	鮭の塩焼き 七草入りごまあえ みそ汁	鮭 にんじん、ほうれん草、はくさい、かぶ、かぶの葉、だいこん、白ごま 麩、たまねぎ、本しめじ、ねぎ	牛乳 菓子
1月10日	水	鶏肉のから揚げ チャプチェ 中華スープ	鶏肉 春雨、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、本しめじ、きくらげ、チンゲン菜、白ごま ベーコン、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら	牛乳 シュガートースト
1月11日	木	ボルシチ マカロニサラダ 果物	豚も肉、ベーコン、じゃがいも、にんじん、かぶ、はくさい、たまねぎ、ホールトマト(缶)、グリーンピース、ケチャップ マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ みかん	牛乳 オレンジケーキ
1月12日	金	赤飯 松風焼き 切干大根のあえもの のっぺい汁	もち米、精白米、小豆 ツナ、豆腐、たまねぎ、中みそ、白ごま、青のり 切り干し大根、にんじん、キャベツ、きゅうり 鶏肉、油あげ、さといも、にんじん、はくさい、こんにゃく、ねぎ、ごま油	牛乳 菓子
1月13日	土	スパゲティナポリタン 果物	スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ケチャップ りんご	牛乳 菓子
1月15日	月	ご飯 手作りふりかけ うま煮 ほうれん草の白あえ 果物	小魚、花かつお、ゆかり 鶏肉、いか、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース ほうれん草、油揚げ、にんじん、ちくわ、豆腐、白ごま、白みそ 柿	牛乳 芋ぜんざい
1月16日	火	魚のクリームコーン焼き 野菜のソテー コンソメスープ	ホキ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、マヨネーズ ウィンナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青菜 はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コンソメ	牛乳 菓子 するめ
1月17日	水	ちくわの磯辺揚げ 五目あえ 赤だし汁	ちくわ、干しえび、青のり 青菜、キャベツ、にんじん、もやし、干しいたけ、しらたき、油あげ、白ごま 豆腐、えのきだけ、だいこん、青菜	牛乳 菓子
1月18日	木	ピカタ 大根と水菜のサラダ 豆腐スープ	鶏肉、たまご だいこん、水菜、ちりめん、にんじん 豆腐、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
1月19日	金	ご飯 八宝菜 華風あえ 粉ふきいも	豚肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、たまねぎ、水煮たけのこ、チンゲン菜 キャベツ、青菜、にんじん、きくらげ、白ごま じゃがいも	牛乳 菓子
1月20日	土	そばろ井 みそ汁	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、青菜 はくさい、油あげ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、中みそ	牛乳 菓子
1月22日	月	ジャージャー麺 チンゲン菜のごまあえ ゆで卵	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、水煮たけのこ、干しいたけ、にら、赤みそ チンゲン菜、もやし、にんじん、白ごま たまご	牛乳 おにぎり
1月23日	火	高野豆腐の卵とじ かぶの塩昆布あえ 果物	鶏肉、高野豆腐、たまご、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース かぶ、かぶの葉、塩こんぶ バナナ	牛乳 チーズクッキー
1月24日	水	ミートボール 白菜とリンゴのサラダ カレースープ	豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、たまご、ケチャップ はくさい、にんじん、りんご、きゅうり、ヨーグルトドレッシング キャベツ、たまねぎ、にんじん、カレールー、コンソメ	牛乳 菓子
1月25日	木	魚のかば焼き 七福なます みそ汁	あじ 油あげ、だいこん、金時にんじん、干しいたけ、れんこん、きゅうり、白ごま、酢 わかめ、たまねぎ、本しめじ	牛乳 スイートポテト
1月26日	金	にんじんライス 豆乳コーンシチュー 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ	にんじん、ちりめん、バター ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、はくさい、クリームコーン、ブロッコリー、豆乳 鶏肉、マーマレード キャベツ、にんじん	牛乳 菓子
1月27日	土	いなかうどん 果物	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油あげ、ちくわ、さといも、本しめじ、こんにゃく、ねぎ、中みそ りんご	牛乳 菓子
1月29日	月	ご飯 味付け海苔 煮魚 おからの炒り煮 かきたま汁	赤魚 おから、油あげ、こんにゃく、にんじん、ちくわ、ねぎ たまご、たまねぎ、にんじん、にら	牛乳 カルピスケーキ
1月30日	火	酢鶏 もやしと青菜のあえ物 春雨スープ	鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ケチャップ もやし、青菜、にんじん、白ごま、ごま油 ベーコン、春雨、たまねぎ、にら	牛乳 菓子
1月31日	水	かきあげ 土佐酢あえ すまし汁	テンペ、ちくわ、さつまいも、ごぼう、たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、花かつお 本しめじ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 菓子 昆布