

| 日 | 曜 | 行事 | 朝間食 | 昼食 | おやつ |
|----|---|-------|------------|------------------------------------|-------------------|
| 1 | | 元旦 | | | |
| 2 | | 正月休み | | | |
| 3 | | 正月休み | | | |
| 4 | 土 | 保育はじめ | お茶 おせんべい | ごはん 鮭フライ ほうれん草の浸し ゼリー | お茶 フライドポテト |
| 5 | 日 | | | | |
| 6 | 月 | | 牛乳 パイ菓子 | ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 | 牛乳 ホットケーキ |
| 7 | 火 | | 牛乳 ウエハース | 七草がゆ 豆腐の松風焼き さつま芋と肉団子の煮物 パナナ | 牛乳 いちごジャムの蒸しまんじゅう |
| 8 | 水 | | お茶 ヨーグルト | ごはん キャベツと豚肉の卵とじ ごま酢和え 味噌汁 | 牛乳 ピザ風おやき |
| 9 | 木 | | 牛乳 ビスケット | カレーうどん ジャーマンポテト パナナ | お茶 わかめおにぎり |
| 10 | 金 | 身体測定 | 牛乳 コーンフレーク | ごはん 鶏つくね 大根と厚揚げの煮もの すまし汁 | 牛乳 かぼちゃのクッキー |
| 11 | 土 | | 牛乳 パイ菓子 | ごはん 肉団子の酢豚風 中華風炒めサラダ みかん | 牛乳 蒸しパン |
| 12 | 日 | | | | |
| 13 | 月 | 成人の日 | | | |
| 14 | 火 | | 牛乳 ゼリー | ごはん 魚のピカタ じゃが芋とコーンの洋風煮 すまし汁 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン |
| 15 | 水 | | 牛乳 パイ菓子 | しらすしょうゆ焼きそば かぼちゃとひじきのサラダ パナナ | お茶 にんじんご飯 |
| 16 | 木 | | お茶 おせんべい | ロールパン ミートボール フライドポテト ゼリー | お茶 カステラ |
| 17 | 金 | 避難訓練 | 牛乳 コーンフレーク | ふりかけごはん しゅうまいの野菜あんかけ 春雨サラダ すまし汁 | 牛乳 プリン |
| 18 | 土 | | お茶 ヨーグルト | ごはん ハッシュドビーフ のり塩ポテト みかん | 牛乳 スティックパン |
| 19 | 日 | | | | |
| 20 | 月 | | 牛乳 ビスケット | ごはん 魚のきのこチーズ焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え すまし汁 | 牛乳 豆乳あんドーナツ |
| 21 | 火 | | 牛乳 おせんべい | 五目うどん 小松菜とベーコンの炒め物 みかん | お茶 さつま芋ご飯 |
| 22 | 水 | | お茶 ヨーグルト | おかかおにぎり お好み焼き 小松菜のごま味噌あえ すまし汁 | 牛乳 ジャムバターサンド |
| 23 | 木 | | 牛乳 パイ菓子 | ごはん 鶏肉のトマト煮込み さつまいもとひじきのサラダ オレンジ | お茶 フルーツヨーグルト |
| 24 | 金 | | 牛乳 ビスケット | ごはん ツナ入り厚焼き卵 ごま酢和え 豚汁 | 牛乳 パナナ蒸しパン |
| 25 | 土 | | お茶 おせんべい | 中華丼 さつま芋の甘煮 ヨーグルト | お茶 ゼリー |
| 26 | 日 | | | | |
| 27 | 月 | | 牛乳 パイ菓子 | ごはん 煮魚 ポテトサラダ 味噌汁 | 牛乳 だらやき |
| 28 | 火 | | 牛乳 おせんべい | ごはん 豆腐のまり揚げ キャベツのおかか炒め パナナ | 牛乳 プリン |
| 29 | 水 | | 牛乳 ゼリー | ジャージャー麺 オクラの納豆和え みかん | お茶 わかめおにぎり |
| 30 | 木 | | 牛乳 コーンフレーク | ごはん 鶏肉の甘辛煮 にらたま 味噌汁 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン |
| 31 | 金 | | 牛乳 ビスケット | ごはん 煮込みハンバーグ しらすと小松菜の和え物 パナナ | 牛乳 チーズパウンドケーキ |