



☆ 主食は、毎日つきます
おじや・雑炊・うどん以外の日は、おかゆがつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 果物は、毎日つきます
☆ 食パンは、卵を使っていません

日	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① 野菜のコロコロ煮 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② 小松菜のスープ煮 ③ みそ汁	① 春雨のスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの煮つけ	① 煮込みうどん ② マッシュポテト	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 野菜のコロコロ煮 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ みそ汁	① なすの煮物 ② かぼちゃの煮つけ ③ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物 ③ みそ汁	① 春雨のスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① とうがんの煮つけ ② 野菜のコロコロ煮 ③ 野菜スープ
材 料	① 玉ねぎ 人参 ② キャベツ ③ なす みそ	① 玉ねぎ 人参 ② 小松菜 ③ 玉ねぎ みそ	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも ふ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ	① うどん 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも	① 玉ねぎ 人参 ② ほうれん草 ③ さつまいも ふ みそ	① じゃがいも 人参 ② きゅうり ③ 玉ねぎ みそ	① じゃがいも 人参 ピーマン ② 玉ねぎ ③ なす みそ	① なす 人参 グリーンピース ② かぼちゃ ③ キャベツ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② じゃがいも	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも みそ	① とうがん ② 玉ねぎ 人参 ③ チンゲン菜
おやつ	① バナナ	① きな粉入りパンがゆ	① りんごの甘煮	① せんべい	① 人参入りおかゆ	① バナナ	① フルーツヨーグルト	① パンがゆ	① りんごの甘煮	① せんべい	① オレンジ	① もも缶	① バナナ
材 料	① バナナ	① ▲ 食パン きな粉	① りんご	① もち米	① 米 人参	① バナナ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① りんご	① もち米	① オレンジ	① もも缶	① バナナ

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
献立名	① 野菜のくたくた煮 ② マッシュポテト ③ 野菜スープ	① 野菜の煮物 ② チンゲン菜のスープ煮 ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮	① 煮込みうどん ② マッシュポテト	① 野菜のコロコロ煮 ② トマトのスープ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮つけ ② じゃがいもの煮物 ③ 野菜スープ	① 野菜の煮物 ② 小松菜のスープ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② じゃがいもの煮物 ③ みそ汁	① ビーフンのスープ煮 ② 野菜のくたくた煮 ③ みそ汁	① おじや ② かぼちゃの煮つけ	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮	① パプリカのスープ煮 ② かぼちゃの煮つけ ③ みそ汁	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁
材 料	① 人参 きゅうり ② じゃがいも ③ 玉ねぎ	① 玉ねぎ 人参 ② チンゲン菜 ③ キャベツ ふ みそ	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも	① うどん 玉ねぎ キャベツ 人参 ② じゃがいも	① きゅうり 玉ねぎ ② トマト ③ かぼちゃ みそ	① 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ なす	① じゃがいも 人参 玉ねぎ ② 小松菜 ③ なす みそ	① じゃがいも 人参 玉ねぎ ② 小松菜 ③ なす みそ	① ビーフン ② キャベツ 人参 玉ねぎ ③ さつまいも ふ みそ	① 米 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 ② かぼちゃ ② さつまいも	① 米 玉ねぎ キャベツ 人参 ② さつまいも	① ピーマン 赤パプリカ ② かぼちゃ 人参 ③ なす みそ	① スパゲッティ ② 人参 玉ねぎ ピーマン ③ キャベツ みそ	① 玉ねぎ 人参 ② ほうれん草 ③ じゃがいも みそ
おやつ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① かぼちゃ入りおかゆ	① バナナ	① りんご入りパンがゆ	① マカロニのきな粉煮	① オレンジ	① せんべい	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい	① オレンジ	
材 料	① もち米	① りんご	① もち米	① 米 かぼちゃ	① バナナ	① ▲ 食パン りんご	① マカロニ きな粉	① オレンジ	① もち米	① バナナ	① りんご	① もち米	① オレンジ	