



☆ 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 ささ身マッシュ ② 野菜のコロコロ煮 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① ス克蘭ブルエッグ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの煮つけ ③ 白身魚の煮つけ	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ ゆで卵	① 鮭の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② じゃがいもの煮物 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 炒り卵 ② 野菜のコロコロ煮 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② なすの煮物 ③ かぼちゃの煮つけ ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ 魚団子	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物 ③ 豆腐の煮つけ	① 白身魚の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 卵豆腐 ② とうがんの煮つけ ③ 野菜のコロコロ煮 ④ 野菜スープ
材 料	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ なす ねぎ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ 小松菜 ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ めんたい	① うどん 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも ③ ● 卵	① 鮭 ② 玉ねぎ 人参 ③ ほうれん草 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 豆腐 ② じゃがいも 人参 ③ きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ② じゃがいも 人参 ピーマン ③ 玉ねぎ ④ なす ねぎ みそ	① ささ身 ② なす 人参 グリーンピース ③ かぼちゃ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② じゃがいも ③ たらのすり身	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ 豆腐	① めんたい ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ じゃがいも ねぎ みそ	① ● 卵 ② とうがん ③ 玉ねぎ 人参 ④ 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 ささ身マッシュ ② 野菜のくたくた煮 ③ マッシュポテト ④ 野菜スープ	① ゆで卵 ② 野菜の煮物 ③ チンゲン菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ 枝豆のマッシュ	① ささ身マッシュ ② 野菜のコロコロ煮 ③ トマトのスープ煮 ④ みそ汁	① 魚団子 ② 野菜の煮つけ ③ じゃがいもの煮物 ④ 野菜スープ	① 大豆マッシュ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 大豆マッシュ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② ビーフンのスープ煮 ③ 野菜のくたくた煮 ④ みそ汁	① おじや ② かぼちゃの煮つけ ③ ス克蘭ブルエッグ ④ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ 豆腐の煮つけ ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② パプリカのスープ煮 ③ かぼちゃの煮つけ ④ みそ汁	① 炒り卵 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① さわらの煮つけ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁
材 料	① ささ身 ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ チンゲン菜 ④ キャベツ ふ ねぎ みそ	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ めんたい	① うどん 玉ねぎ キャベツ 人参 ② じゃがいも ③ 枝豆	① ささ身 ② きゅうり 玉ねぎ ③ トマト ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① たららのすり身 ② 玉ねぎ 人参 ③ じゃがいも ④ なす	① 大豆 ② じゃがいも 人参 玉ねぎ ③ 小松菜 ④ なす ねぎ みそ	① めんたい ② ビーフン ③ キャベツ 人参 玉ねぎ ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② かぼちゃ ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ キャベツ 人参 ② さつまいも ③ 豆腐	① ささ身 ② ピーマン 赤パプリカ ③ かぼちゃ 人参 ④ なす ねぎ みそ	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ピーマン ④ キャベツ ねぎ みそ	① さわら ② 玉ねぎ 人参 ③ ほうれん草 ④ じゃがいも ねぎ 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	