



☆ 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 ● 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 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 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 オレンジ | ① マカロニのきな粉煮 | ① りんご入りパンがゆ | 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 オレンジ | ① マカロニ きな粉 | ① ▲ 食パン りんご | ① もち米 | ① バナナ | ① りんご | ① もち米 | ① オレンジ |