



☆ 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)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
献立名	① ゆで卵 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ キャベツのスープ	① おじや ② さつまいもの甘煮 ③ 魚団子	① 煮込みうどん ② じゃがいもの煮物 ③ 枝豆のマッシュ	① ささ身マッシュ ② なすの煮物 ③ マッシュポテト ④ キャベツのスープ	① 鮭の煮つけ ② かぼちゃの煮物 ③ チンゲン菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のコロコロ煮 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 大豆マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物 ③ 白身魚の煮つけ ④ みそ汁	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ アスパラのスープ煮 ④ キャベツのスープ	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁
材 料	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ④ なす みそ	① めんたい ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ キャベツ みそ	① ささ身 ② じゃがいも 人参 ③ 玉ねぎ ④ キャベツ	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ たらすり身	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも ③ 枝豆	① ささ身 ② なす 人参 ③ じゃがいも ④ キャベツ	① 鮭 ② かぼちゃ 人参 ③ チンゲン菜 ④ 玉ねぎ みそ	① 豆腐 ② 人参 玉ねぎ ③ キャベツ ④ なす	① 大豆 ② じゃがいも 玉ねぎ ③ 人参 ④ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ めんたい	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ なす みそ	① ささ身 ② じゃがいも 玉ねぎ ③ アスパラ ④ キャベツ	① 豆腐 ② 人参 いんげん ③ ほうれん草 ④ 玉ねぎ みそ
おやつ	① りんご入り パンがゆ	① バナナ	① オレンジ	① せんべい	① りんごの甘煮	① バナナ	① フルーツヨーグルト	① せんべい	① オレンジ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① マカロニのきな粉煮
材 料	① ▲ 食パン りんご	① バナナ	① オレンジ	① もち米	① りんご	① バナナ	① ▲ ヨーグルト みかん缶 バナナ	① もち米	① オレンジ	① もち米	① りんご	① もち米	① マカロニ きな粉

日	17 (金)	18 (土)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
献立名	① 卵豆腐 ② パプリカの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ 魚団子	① おじや ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① 枝豆のマッシュ ② ひじきの煮物 ③ きゅうりのコロコロ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ かぼちゃの甘煮 ④ チンゲン菜のスープ	① ささ身マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のコロコロ煮 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ	① おじや ② とうがんの煮つけ ③ 枝豆のマッシュ ④ 玉ねぎのスープ	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ じゃがいもの煮物 ④ 玉ねぎのスープ	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ さつまいもの甘煮 ④ キャベツのスープ	① スクランプルエッグ ② ビーフンのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 枝豆のマッシュ ② かぼちゃの煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁
材 料	① ● 卵 ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ 玉ねぎ ④ かぼちゃ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも ③ たらすり身	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① 枝豆 ② ひじき 人参 玉ねぎ ③ きゅうり ④ キャベツ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ チンゲン菜	① ささ身 ② じゃがいも 人参 ③ 玉ねぎ ④ なす みそ	① 豆腐 ② 人参 キャベツ ③ ほうれん草 ④ 玉ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② さつまいも ③ めんたい	① 米 玉ねぎ 人参 ② とうがん ③ 枝豆	① ささ身 ② 春雨 ③ じゃがいも 人参 ④ 玉ねぎ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ さつまいも ④ キャベツ	① ● 卵 ② ビーフン ③ 人参 玉ねぎ ④ じゃがいも みそ	① 枝豆 ② かぼちゃ 人参 ③ キャベツ ④ なす みそ
おやつ	① すいか	① せんべい	① オレンジ	① せんべい	① きな粉入り パンがゆ	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい	① バナナ	① せんべい	① りんごの甘煮	① パンがゆ	① オレンジ
材 料	① すいか	① もち米	① オレンジ	① もち米	① ▲ 食パン きな粉	① バナナ	① りんご	① もち米	① バナナ	① もち米	① りんご	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① オレンジ