



☆ 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 たらすのすり身 | 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 たらすのすり身 | 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 |