



☆ 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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① 春雨のスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ アスパラのスープ	① かぼちゃの煮物 ② 人参のコロコロ煮 ③ 白菜のスープ	① 野菜のくたくた煮 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② マッシュポテト	① 煮込みうどん ② ジャがいものコロコロ煮	① 根菜の煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① ビーフンのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① ジャがいもの煮物 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ 野菜スープ	① 野菜スティック ② パプリカのスープ煮 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	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のペースト ③ みそ汁
材 料	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ ジャがいも みそ	① 人参 玉ねぎ ② ジャがいも ③ アスパラ	① かぼちゃ 絹さや ② 人参 ③ 白菜	① 大根 人参 ② 玉ねぎ ③ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② ジャがいも	① うどん 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも	① 大根 人参 ② キャベツ ③ さつまいも ふ みそ	① ビーフン ② 春キャベツ 人参 玉ねぎ ③ かぼちゃ みそ	① ジャがいも 人参 ② 玉ねぎ ③ ピーマン	① 人参 きゅうり ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも	① 米 人参 大根 絹さや ② かぼちゃ	① ジャがいも 人参 ② ほうれん草 ③ 玉ねぎ みそ
おやつ	① バナナ	① せんべい	① いちご	① りんごの甘煮	① せんべい	① かぼちゃ入りおかゆ	① りんごの甘煮	① せんべい	① パンがゆ	① オレンジ	① せんべい	① バナナ	① マカロニのきな粉煮
材 料	① バナナ	① せんべい	① いちご	① りんご	① もち米	① 米 かぼちゃ	① りんご	① もち米	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① オレンジ	① もち米	① バナナ	① マカロニ きな粉

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
献立名	① ジャがいもの煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ 野菜スープ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの煮つけ	① 切干大根のスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② かぼちゃの煮つけ ③ 白菜のスープ	① ジャがいもの煮物 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② 小松菜のスープ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮	① おじや ② パプリカのスープ煮	① 白菜の煮物 ② ほうれん草のペースト ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② 白菜のスープ煮 ③ みそ汁	① ひじきのスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁
材 料	① ジャがいも 人参 ② キャベツ ③ 白菜 みそ	① スパゲッティ ② 人参 玉ねぎ ピーマン ③ さつまいも みそ	① 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも ③ ブロッコリー	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ	① 切干大根 ② 人参 いんげん ③ ジャがいも みそ	① 人参 玉ねぎ ② かぼちゃ ③ 白菜	① ジャがいも 玉ねぎ ② 人参 きゅうり ③ キャベツ みそ	① 玉ねぎ 人参 ② 小松菜 ③ かぼちゃ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② さつまいも	① 米 玉ねぎ 人参 ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ ジャがいも みそ	① 白菜 人参 ② ほうれん草 ③ ジャがいも みそ	① 人参 玉ねぎ ② 白菜 ③ キャベツ みそ	① ひじき ② 人参 いんげん ③ かぼちゃ みそ
おやつ	① いちご	① りんごの甘煮	① バナナ	① せんべい	① りんご入りパンがゆ	① せんべい	① バナナ	① フルーツヨーグルト	① せんべい	① りんごの甘煮	① バナナ	① オレンジ	① せんべい
材 料	① いちご	① りんご	① バナナ	① もち米	① ▲ 食パン りんご	① もち米	① バナナ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① もち米	① りんご	① バナナ	① オレンジ	① もち米