



☆ 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 野菜の煮物 ② かぼちゃの甘煮 ③ キャベツのスープ	① 野菜の煮つけ ② マッシュポテト ③ アスパラのスープ	① じゃがいもの煮物 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 春雨のスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② マッシュポテト	① おじや ② さつまいもの甘煮	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ チンゲン菜のスープ	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 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 かぼちゃの甘煮	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ チンゲン菜のスープ
材 料	① 玉ねぎ 赤パプリカ ② かぼちゃ ③ キャベツ	① キャベツ 玉ねぎ ② じゃがいも ③ アスパラ	① じゃがいも 人参 キャベツ ② きゅうり ③ 玉ねぎ みそ	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ なす みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも	① 米 人参 玉ねぎ なす ② さつまいも	① 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ チンゲン菜	① スパゲッティ ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも みそ	① 小松菜 人参 ② キャベツ ③ なす みそ	① じゃがいも 人参 グリーンピース ② 玉ねぎ ③ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ	① 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ チンゲン菜
おやつ	① 人参入りおかゆ	① パナナ	① りんごの甘煮	① さつまいもの甘煮	① せんべい	① パンがゆ	① パナナ	① フルーツヨーグルト	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① きな粉入りおかゆ	① パナナ
材 料	① 米 人参	① パナナ	① りんご	① さつまいも	① もち米	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① パナナ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① もち米	① りんご	① もち米	① 米 きな粉	① パナナ

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)
献立名	① ひじきのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① 春雨のスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの甘煮	敬老の日	休 日	秋分の日	① 野菜の煮物 ② かぼちゃの甘煮 ③ ほうれん草のスープ	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ キャベツのスープ	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮	① おじや ② かぼちゃの煮物	① 切干大根のスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 ② パプリカのスープ煮 ③ みそ汁
材 料	① ひじき ② 玉ねぎ 人参 ③ なす みそ	① 小松菜 人参 ② キャベツ ③ さつまいも ふ みそ	① 春雨 ② 玉ねぎ 人参 きゅうり ③ キャベツ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② かぼちゃ				① 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ ほうれん草	① 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ キャベツ	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② さつまいも	① 米 玉ねぎ 人参 ピーマン ② かぼちゃ	① 切干大根 ② 人参 小松菜 ③ さつまいも ふ みそ	① じゃがいも 玉ねぎ 人参 ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ なす みそ
おやつ	① せんべい	① オレンジ	① きな粉入りパンがゆ	① せんべい				① せんべい	① マカロニのきな粉煮	① せんべい	① りんご入りパンがゆ	① もも缶	① せんべい
材 料	① もち米	① オレンジ	① ▲ 食パン きな粉	① もち米				① もち米	① マカロニ きな粉	① もち米	① ▲ 食パン りんご	① もも缶	① もち米