



☆ 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 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ かぼちゃの甘煮 ④ キャベツのスープ	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ マッシュポテト ④ アスパラのスープ	① 白身魚の煮つけ ② じゃがいもの煮物 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① ゆで卵 ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 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 枝豆のマッシュ	① ス克蘭ブルエッグ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ チンゲン菜のスープ	① 豆腐の煮つけ ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜の煮物 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 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ 卵豆腐	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 豆腐の煮つけ	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ チンゲン菜のスープ
材 料	① 豆腐 ② 玉ねぎ 赤パプリカ ③ かぼちゃ ④ キャベツ	① ささ身 ② キャベツ 玉ねぎ ③ じゃがいも ④ アスパラ	① めんたい ② じゃがいも 人参 キャベツ ③ きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ なす ねぎ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも ③ たらのすり身	① 米 人参 玉ねぎ なす ② さつまいも ③ 枝豆	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ じゃがいも ④ チンゲン菜	① 豆腐 ② スパゲッティ ③ 人参 きゅうり ④ じゃがいも ねぎ みそ	① めんたい ② 小松菜 人参 ③ キャベツ ④ なす ねぎ みそ	① 大豆 ② じゃがいも 人参 グリーンピース ③ 玉ねぎ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも ③ ● 卵	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ 豆腐	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ じゃがいも ④ 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 魚団子 ② ひじきのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① ゆで卵 ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ	敬老の日	休 日	秋分の日	① 枝豆のマッシュ ② 野菜の煮物 ③ かぼちゃの甘煮 ④ ほうれん草のスープ	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ キャベツのスープ	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 おじや ② かぼちゃの煮物 ③ 豆腐の煮つけ	① 白身魚の煮つけ ② 切干大根のスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② じゃがいもの煮物 ③ パプリカのスープ煮 ④ みそ汁
材 料	① たらのすり身 ② ひじき ③ 玉ねぎ 人参 ④ なす ねぎ みそ	① ささ身 ② 小松菜 人参 ③ キャベツ ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 春雨 ③ 玉ねぎ 人参 きゅうり ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② かぼちゃ ③ めんたい				① 枝豆 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ ほうれん草	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ じゃがいも ④ キャベツ	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② さつまいも ③ めんたい	① 米 玉ねぎ 人参 ピーマン ② かぼちゃ ③ 豆腐	① めんたい ② 切干大根 ③ 人参 小松菜 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① ささ身 ② じゃがいも 玉ねぎ 人参 ③ 赤パプリカ 黄パプリカ ④ なす ねぎ 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