



☆ 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	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	18 (月)
献立名	① 豆腐の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ 白菜のスープ	① ささ身マッシュ ② 根菜の煮物 ③ 白菜のスープ煮 ④ ほうれん草のスープ	① 魚団子 ② ビーフンのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ スクラブルエッグ	成人の日	① 豆腐の煮つけ ② ジャがいもの煮物 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 鮭の煮つけ ② 白菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 卵豆腐 ② 野菜の煮つけ ③ カリフラワーのスープ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜のコロコロ煮 ③ かぼちゃの煮物 ④ 野菜スープ	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ 炒り卵	① 雑炊 ② ブロッコリーのスープ煮 ③ 豆腐の煮つけ
材 料	① 豆腐 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① めんたい ② 人参 玉ねぎ ③ ジャがいも ④ 白菜	① ささ身 ② 人参 大根 ③ 白菜 ④ ほうれん草	① たらすり身 ② ビーフン ③ 玉ねぎ 人参 ピーマン ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② ジャがいも ③ ● 卵		① 豆腐 ② ジャがいも 人参 キャベツ ③ きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ② 白菜 人参 ③ キャベツ ④ さつまいも ねぎ みそ	① ● 卵 ② 玉ねぎ キャベツ 人参 ③ カリフラワー ④ 大根 ねぎ みそ	① ささ身 ② 人参 大根 玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ ブロッコリー	① うどん 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ 人参 ② ブロッコリー ③ 豆腐
おやつ	① みかん	① マカロニのきな粉煮	① さつまいもの甘煮	① バナナ	① せんべい		① バナナ	① せんべい	① りんごの甘煮	① きな粉入りパンがゆ	① せんべい	① りんご入りパンがゆ
材 料	① みかん	① マカロニ きな粉	① さつまいも	① バナナ	① もち米		① バナナ	① もち米	① りんご	① ▲ 食パン きな粉	① もち米	① ▲ 食パン りんご

日	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
献立名	① 白身魚の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ みそ汁	① ゆで卵 ② ジャがいもの煮物 ③ きゅうりのコロコロ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ 白菜のスープ	① 魚団子 ② 野菜のくたくた煮 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② 人参のコロコロ煮 ③ ささ身マッシュ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ みそ汁	① ● 卵 ② 人参 玉ねぎ ③ ジャがいも グリーンピース ④ 白菜 ねぎ みそ	① 魚団子 ② 白菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② マカロニのスープ煮 ③ 野菜のくたくた煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ ジャがいものコロコロ煮 ④ ブロッコリーのスープ	① おじや ② かぼちゃの甘煮 ③ 豆腐の煮つけ
材 料	① めんたい ② 人参 いんげん ③ ジャがいも ④ 白菜 ねぎ みそ	① ● 卵 ② ジャがいも 人参 ③ きゅうり ④ 大根 ねぎ みそ	① ささ身 ② 春雨 ③ 玉ねぎ 人参 ④ 白菜	① たらすり身 ② 玉ねぎ 人参 キャベツ ③ ほうれん草 ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 白菜 玉ねぎ ② 人参 ③ ささ身	① うどん 大根 人参 ② かぼちゃ ③ めんたい	① ● 卵 ② 人参 玉ねぎ ③ ジャがいも グリーンピース ④ 白菜 ねぎ みそ	① たらすり身 ② 白菜 人参 いんげん ③ 玉ねぎ ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 豆腐 ② マカロニ ③ キャベツ 人参 きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ささ身 ② アスパラ 玉ねぎ ③ ジャがいも ④ ブロッコリー	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② かぼちゃ ③ 豆腐	
おやつ	① オレンジ	① バナナ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① きな粉がゆ	① りんご入りパンがゆ	① バナナ	① フルーツヨーグルト	① オレンジ	① せんべい	
材 料	① オレンジ	① バナナ	① もち米	① りんご	① もち米	① 米 きな粉	① ▲ 食パン りんご	① バナナ	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① オレンジ	① もち米	