



☆ 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 春雨のスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ アスパラのスープ	① 豆腐の煮つけ ② かぼちゃの煮物 ③ 人参のコロコロ煮 ④ 白菜のスープ	① 鮭の煮つけ ② 野菜のくたくた煮 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 炒り卵	① 煮込みうどん ② ジャガイモのコロコロ煮 ③ 豆腐の煮つけ	① スクランブルエッグ ② 根菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 鮭の煮つけ ② ビーフィンのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② ジャガイモの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ 野菜スープ	① ささ身マッシュ ② 野菜スティック ③ パプリカのスープ煮 ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ ゆで卵	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物 ③ 豆腐の煮つけ	① さわらの煮つけ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のペースト ④ みそ汁
材 料	① 豆腐 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ ジャガイモ ねぎ みそ	① ささ身 ② 人参 玉ねぎ ③ ジャガイモ ④ アスパラ	① 豆腐 ② かぼちゃ 絹さや ③ 人参 ④ 白菜	① 鮭 ② 大根 人参 ③ 玉ねぎ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② ジャガイモ ③ ● 卵	① うどん 玉ねぎ 人参 ② ジャガイモ ③ 豆腐	① ● 卵 ② 大根 人参 ③ キャベツ ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 鮭 ② ビーフィン ③ 春キャベツ 人参 玉ねぎ ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豆腐 ② ジャガイモ 人参 ③ 玉ねぎ ④ ピーマン	① ささ身 ② 人参 きゅうり ③ 赤パプリカ 黄パプリカ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャガイモ ③ ● 卵	① 米 人参 大根 絹さや ② かぼちゃ ③ 豆腐	① さわら ② ジャガイモ 人参 ③ ほうれん草 ④ 玉ねぎ 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 ささ身マッシュ ② ジャガイモの煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 卵豆腐 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① ささ身 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ 野菜スープ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの煮つけ ③ 魚団子 ④ 白菜のスープ	① 豆腐の煮つけ ② 切干大根のスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① ゆで卵 ② 野菜の煮物 ③ かぼちゃの煮つけ ④ 白菜のスープ	① 白身魚の煮つけ ② ジャガイモの煮物 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② ジャガイモの煮物 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ 魚団子	① おじや ② パプリカのスープ煮 ③ スクランブルエッグ ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 白菜の煮物 ③ ほうれん草のペースト ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ 白菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 白身魚に煮つけ ② ひじきのスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁
材 料	① ささ身 ② ジャガイモ 人参 ③ キャベツ ④ 白菜 ねぎ みそ	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ピーマン ④ さつまいも ねぎ みそ	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ ジャガイモ ④ ブロッコリー	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ たらのすり身	① 豆腐 ② 切干大根 ③ 人参 いんげん ④ ジャガイモ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 人参 玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ 白菜	① めんたい ② ジャガイモ 玉ねぎ ③ 人参 きゅうり ④ キャベツ ねぎ みそ	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ 小松菜 ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② さつまいも ③ たらのすり身	① 米 玉ねぎ 人参 ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ ● 卵	① ささ身 ② 白菜 人参 ③ ほうれん草 ④ ジャガイモ ねぎ みそ	① ささ身 ② 人参 玉ねぎ ③ 白菜 ④ キャベツ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 人参 玉ねぎ ③ 白菜 ④ キャベツ ねぎ みそ	① めんたい ② ひじき ③ 人参 いんげん ④ かぼちゃ ねぎ 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	