



☆ 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 (金)	2 (土)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立名	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	① おじや ② マッシュポテト ③ 豆腐の煮つけ	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ささ身マッシュ ④ 野菜スープ	① 鮭の煮つけ ② ピーファンのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ 野菜スープ	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ さつまいものココロ煮 ④ キャベツのスープ	① 大豆マッシュ ② マカロニのスープ煮 ③ 野菜のココロ煮 ④ みそ汁	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの煮つけ ③ 魚団子	① おじや ② マッシュポテト ③ 白身魚の煮つけ ④ みそ汁	① ゆで卵 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ 白菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 魚団子 ② 野菜のくたくた煮 ③ ほうれん草のペースト ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のココロ煮 ③ マッシュポテト ④ みそ汁
材 料	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 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② じゃがいも ③ 豆腐	① うどん 玉ねぎ キャベツ いんげん ② さつまいも ③ ささ身	① 鮭 ② ピーファン ③ 玉ねぎ 人参 ④ ピーマン	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ さつまいも ④ キャベツ	① 大豆 ② マカロニ ③ 人参 きゅうり ④ 白菜 ふ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 人参 キャベツ スナップえんどう ③ 玉ねぎ ④ 大根 ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② かぼちゃ ③ たらすり身	① 米 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも ③ めんたい	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ④ キャベツ ねぎ みそ	① ささ身 ② 人参 玉ねぎ ③ 白菜 ④ 大根 ねぎ みそ	① たらすり身 ② キャベツ 人参 ③ ほうれん草 ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ ねぎ みそ
おやつ	① マカロニのきな粉煮	① せんべい	① 人参入りおかゆ	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい	① パンがゆ	① せんべい	① バナナ	① きな粉がゆ	① フルーツヨーグルト	① りんごの甘煮	① かぼちゃの煮つけ
材 料	① マカロニ きな粉	① もち米	① 米 人参	① バナナ	① りんご	① もち米	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① もち米	① バナナ	① ▲ 食パン きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① りんご	① かぼちゃ

日	16 (土)	18 (月)	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 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ 魚団子	① おじや ② かぼちゃの煮つけ ③ ス克蘭ブルエッグ	① 魚団子 ② 切干大根のスープ煮 ③ 野菜のココロ煮 ④ みそ汁	① ゆで卵 ② 野菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ じゃがいものスープ	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜スティック ③ かぼちゃの煮つけ ④ アスパラのスープ	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ 白身魚の煮つけ	① おじや ② さつまいもの甘煮 ③ 豆腐の煮つけ	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ 絹さやのスープ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜のココロ煮 ③ マッシュポテト ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	昭和の日	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ 魚団子
材 料	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② さつまいも ③ たらすり身	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ ● 卵	① たらすり身 グリーンピース ② 切干大根 ③ いんげん 人参 ④ キャベツ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ じゃがいも	① ささ身 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 人参 いんげん ③ かぼちゃ ④ アスパラ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② じゃがいも ③ めんたい	① 米 人参 大根 いんげん ② さつまいも ③ 豆腐	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ 絹さや ④ キャベツ ねぎ みそ	① めんたい ② 人参 きゅうり ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ かぼちゃ ねぎ みそ		① 米 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ たらすり身
おやつ	① せんべい	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい	① さつまいも入りおかゆ	① オレンジ	① せんべい	① いちご	① バナナ	① オレンジ	① りんごの甘煮		① せんべい
材 料	① もち米	① バナナ	① りんご	① もち米	① 米 さつまいも	① オレンジ	① もち米	① いちご	① バナナ	① オレンジ	① りんご		① もち米