



☆ 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 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
献立名	① 野菜の煮つけ ② マッシュポテト ③ キャベツのスープ	① かぼちゃの煮物 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ みそ汁	① ひじきのスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 雑炊 ② ほうれん草のペースト	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮	① 野菜の煮物 ② トマトの甘煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮つけ ② 玉ねぎのスープ煮 ③ 白菜のスープ	① 切干大根のペースト ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 野菜のコロコロ煮 ② 小松菜のペースト ③ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト	① 雑炊 ② ほうれん草のペースト	① 春雨のスープ煮 ② なすの煮物 ③ みそ汁	① 野菜スティック ② マッシュポテト ③ みそ汁
材 料	① 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも ③ キャベツ	① かぼちゃ 人参 ② 玉ねぎ ③ なす みそ	① ひじき ② きゅうり 人参 ③ ジャがいも ふ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 グリーンピース ② ほうれん草	① うどん 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ	① きゅうり 玉ねぎ ② トマト ③ なす みそ	① ピーマン 人参 ② 玉ねぎ ③ 白菜	① 切干大根 ② きゅうり 人参 ③ かぼちゃ みそ	① ジャがいも 人参 ② 小松菜 ③ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② ほうれん草	① 春雨 ② なす 玉ねぎ 人参 ③ さつまいも ふ みそ	① 人参 きゅうり ② ジャがいも ③ なす みそ
おやつ	① せんべい	① マカロニのきな粉煮	① りんごの甘煮	① せんべい	① 人参入りおかゆ	① せんべい	① バナナ	① すいか	① りんごの甘煮	① せんべい	① かぼちゃの甘煮	① きな粉入りおかゆ	① フルーツヨーグルト
材 料	① もち米	① マカロニ きな粉	① りんご	① もち米	① 米 人参	① もち米	① バナナ	① すいか	① りんご	① もち米	① かぼちゃ	① 米 きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶

日	16 (木)	17 (金)	18 (土)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
献立名	① とうがんの煮物 ② チンゲン菜のペースト ③ 玉ねぎのスープ	① 野菜の煮つけ ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮	① 春雨のスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② キャベツのペースト ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ 野菜スープ	① ひじきのスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① ビーフンのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のペースト ③ みそ汁	① 切干大根のスープ煮 ② 野菜のくたくた煮 ③ みそ汁
材 料	① とうがん 人参 ② チンゲン菜 ③ 玉ねぎ	① かぼちゃ 玉ねぎ ② きゅうり ③ キャベツ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ ジャがいも みそ	① 玉ねぎ 人参 ② キャベツ ③ なす みそ	① 玉ねぎ 人参 ② ジャがいも グリーンピース ③ チンゲン菜	① ひじき ② 人参 いんげん ③ キャベツ ふ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② さつまいも	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ	① スパゲッティ ② 人参 いんげん ③ ジャがいも みそ	① ビーフン ② 玉ねぎ 人参 ピーマン ③ キャベツ みそ	① キャベツ 人参 ② ほうれん草 ③ 玉ねぎ みそ	① 切干大根 ② いんげん 人参 ③ なす みそ
おやつ	① せんべい	① パンがゆ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① バナナ	① オレンジ	① せんべい	① もも缶	① バナナ	① りんごの甘煮	① オレンジ	① せんべい
材 料	① もち米	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① もち米	① りんご	① もち米	① バナナ	① オレンジ	① もち米	① もも缶	① バナナ	① りんご	① オレンジ	① もち米