



☆ 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 魚団子 ② 野菜の煮つけ ③ マッシュポテト ④ キャベツのスープ	① ささ身マッシュ ② かぼちゃの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② ひじきのスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 雑炊 ② ほうれん草のペースト ③ ゆで卵	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 魚団子	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ トマトの甘煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ 白菜のスープ	① 白身魚の煮つけ ② 切干大根のペースト ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① ス克蘭ブルエッグ ① おじや ② マッシュポテト ③ 魚団子	① 雑炊 ② ほうれん草のペースト ③ 白身魚の煮つけ ④ みそ汁	① 雑炊 ② 春雨のスープ煮 ③ なすの煮物 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 春雨 ③ なす ④ さつまいも ⑤ 玉ねぎ ⑥ みそ	① ゆで卵 ② 野菜スティック ③ マッシュポテト ④ みそ汁
材 料	① たらこのすり身 ② 玉ねぎ 人参 ③ ジャガイモ ④ キャベツ	① ささ身 ② かぼちゃ 人参 ③ 玉ねぎ ④ なす ねぎ みそ	① めんたい ② ひじき ③ きゅうり 人参 ④ ジャガイモ ふ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 グリーンピース ② ほうれん草 ③ ● 卵	① うどん 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ たらこのすり身	① 豆腐 ② きゅうり 玉ねぎ ③ トマト ④ なす ねぎ みそ	① ささ身 ② ピーマン 人参 ③ 玉ねぎ ④ 白菜	① ささ身 ② 切干大根 ③ きゅうり 人参 ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① ● 卵 ② ジャガイモ 人参 ③ 小松菜 ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャガイモ ③ たらこのすり身	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② ほうれん草 ③ めんたい	① 豆腐 ② 春雨 ③ なす 玉ねぎ 人参 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 人参 きゅうり ③ ジャガイモ ④ なす ねぎ 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 豆腐の煮つけ ② とうがんの煮物 ③ チンゲン菜のペースト ④ 玉ねぎのスープ	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮つけ ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ キャベツのペースト ④ みそ汁	① 枝豆のマッシュ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ 野菜スープ	① 白身魚の煮つけ ② ひじきのスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② ひじきのスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① 雑炊 ② かぼちゃの煮物 ③ 豆腐の煮つけ	① 白身魚の煮つけ 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 ビーフンのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のペースト ④ みそ汁	① 魚団子 ② 切干大根のスープ煮 ③ 野菜のくたくた煮 ④ みそ汁
材 料	① 豆腐 ② とうがん 人参 ③ チンゲン菜 ④ 玉ねぎ	① ささ身 ② かぼちゃ 玉ねぎ ③ きゅうり ④ キャベツ ねぎ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ めんたい	① ささ身 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ ジャガイモ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ なす ねぎ みそ	① 枝豆 ② 玉ねぎ 人参 ③ ジャガイモ グリーンピース ④ チンゲン菜	① めんたい ② ひじき ③ 人参 いんげん ④ キャベツ ふ ねぎ みそ	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② さつまいも ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ 豆腐	① めんたい ② スパゲッティ ③ 人参 いんげん ④ ジャガイモ ねぎ みそ	① ささ身 ② ビーフン ③ 玉ねぎ 人参 ピーマン ④ キャベツ ねぎ みそ	① 豆腐 ② キャベツ 人参 ③ ほうれん草 ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① たらこのすり身 グリーンピース ② 切干大根 ③ いんげん 人参 ④ なす ねぎ 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	