



☆ 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 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)	
献立名	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ 白身魚の煮つけ	① ゆで卵 ② 野菜の煮つけ ③ かぼちゃの煮物 ④ みそ汁	① 魚団子 ② 野菜の煮物 ③ ジャガイモのコロコロ煮 ④ キャベツのスープ	① ささ身マッシュ ② 野菜スティック ③ さつまいもの甘煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② かぼちゃの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ パプリカのスープ	① おじや ② マッシュポテト ③ スクランブルエッグ	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ 白身魚の煮つけ	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ ジャガイモの煮物 ④ みそ汁	① ささ身 ② 春雨 ③ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ④ みそ汁	① 豆腐 ② マカロニ ③ きゅうり 人参 キャベツ ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	建国記念の日	① 鮭の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいものコロコロ煮 ③ 魚団子	① 雑炊 ② かぼちゃの煮つけ ③ 枝豆のマッシュ
材 料	① 米 人参 玉ねぎ いんげん ② ジャガイモ ③ めんたい	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ グリーンピース ④ 大根 ねぎ みそ	① たらすり身 ② 人参 玉ねぎ ③ ジャガイモ ④ キャベツ	① ささ身 ② きゅうり 人参 ③ さつまいも ④ 玉ねぎ ふ ねぎ みそ	① 豆腐 ② かぼちゃ 人参 いんげん ③ 玉ねぎ ④ 赤パプリカ	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャガイモ ③ ● 卵	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② さつまいも ③ めんたい	① ささ身 ② 春雨 ③ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ④ 白菜 ねぎ みそ	① 豆腐 ② マカロニ ③ きゅうり 人参 キャベツ ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ かぼちゃ ねぎ みそ		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 人参 玉ねぎ ② かぼちゃ ③ 枝豆	
おやつ	① りんごの甘煮	① バナナ	① せんべい	① オレンジ	① もも缶	① せんべい	① りんご	① パンがゆ	① せんべい		① りんごの甘煮	① せんべい	① きな粉がゆ	
材 料	① りんご	① バナナ	① もち米	① オレンジ	① もも缶	① もち米	① りんご	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① もち米		① りんご	① もち米	① ▲ 食パン きな粉	

日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)
献立名	① ささ身マッシュ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜スティック ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② かぼちゃの煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ 白菜のスープ	① 魚団子 ② 切干大根の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① おじや ② ジャガイモのコロコロ煮 ③ ささ身マッシュ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの煮物 ③ 豆腐の煮つけ	① ささ身マッシュ ② ビーフンのスープ煮 ③ 白菜の煮物 ④ みそ汁	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	① 大豆マッシュ ② ジャガイモの煮物 ③ きゅうりのコロコロ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜のくたくた煮 ③ かぼちゃの煮つけ ④ 野菜スープ	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ 豆腐の煮つけ
材 料	① ささ身 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ 白菜 ねぎ みそ	① 豆腐 ② かぼちゃ 人参 いんげん ③ キャベツ ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ● 卵 ② 玉ねぎ 人参 ③ ジャガイモ ④ 白菜	① たらすり身 グリーンピース ② 切干大根 人参 ③ 小松菜 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② ジャガイモ ③ ささ身	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② かぼちゃ ③ 豆腐	① ささ身 ② ビーフン ③ 白菜 人参 玉ねぎ ④ キャベツ ふ ねぎ みそ	① さわら ② 白菜 人参 ③ ほうれん草 ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 大豆 ② ジャガイモ 人参 ③ きゅうり ④ 大根 ねぎ みそ	① 豆腐 ② 人参 玉ねぎ ③ かぼちゃ ④ チンゲン菜	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ 人参 ② ジャガイモ ③ 豆腐
おやつ	① さつまいもの甘煮	① バナナ	① せんべい	① りんごの甘煮	① せんべい	① さつまいも入り おかゆ	① バナナ	① いちご	① フルーツヨーグルト	① りんご入り パンがゆ	① せんべい	① バナナ
材 料	① さつまいも	① バナナ	① もち米	① りんご	① もち米	① 米 さつまいも	① バナナ	① いちご	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ 食パン りんご	① もち米	① バナナ