



☆ 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 (土)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
献立名	① おじや ② マッシュポテト	① 雑炊 ② とうがんの煮つけ	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② パプリカのスープ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ 青菜のスープ	① なすの煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① うどんのくたくた煮 ② さつまいもの甘煮	① 煮込みうどん ② マッシュポテト	① 春雨のスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 ② チンゲン菜のスープ煮 ③ パプリカのスープ	① ビーフンのスープ煮 ② 野菜のコロコロ煮 ③ キャベツのスープ	① マカロニのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト
材 料	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② じゃがいも	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② とうがん	① スパゲッティ ② 人参 玉ねぎ ピーマン ③ なす みそ	① 玉ねぎ 人参 ② 赤パプリカ 黄パプリカ ③ キャベツ みそ	① 玉ねぎ 人参 ピーマン ② じゃがいも ③ チンゲン菜	① なす いんげん ② キャベツ ③ じゃがいも みそ	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも	① 春雨 ② 人参 きゅうり ③ なす みそ	① じゃがいも 玉ねぎ 人参 ② チンゲン菜 ③ 赤パプリカ 黄パプリカ	① ビーフン ② 人参 玉ねぎ ピーマン ③ キャベツ	① マカロニ ② きゅうり キャベツ 人参 ③ かぼちゃ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも
おやつ	① せんべい	① りんごの甘煮	① パンがゆ	① もも缶	① せんべい	① パナナ	① せんべい	① パナナ	① すいか	① マカロニのきな粉煮	① せんべい	① オレンジ	① せんべい
材 料	① もち米	① りんご	① ▲ 食パン ▲ 粉乳	① もも缶	① もち米	① パナナ	① もち米	① パナナ	① すいか	① マカロニ きな粉	① もち米	① オレンジ	① もち米

日	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	31 (月)
献立名	① 雑炊 ② マッシュポテト	① 野菜のくたくた煮 ② かぼちゃの甘煮 ③ キャベツのスープ	① 野菜の煮物 ② 小松菜のスープ煮 ③ みそ汁	① ひじきの煮物 ② きゅうりのコロコロ煮 ③ みそ汁	① 野菜スティック ② マッシュポテト ③ 青菜のスープ煮	① おじや ② かぼちゃの甘煮	① 煮込みうどん ② マッシュポテト	① 野菜の煮物 ② トマトの甘煮 ③ みそ汁	① 野菜のくたくた煮 ② かぼちゃの甘煮 ③ キャベツのスープ	① 切干大根の煮物 ② マッシュポテト ③ みそ汁	① じゃがいもの煮物 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮	① おじや ② マッシュポテト
材 料	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも	① 玉ねぎ 人参 ピーマン ② かぼちゃ ③ キャベツ	① キャベツ 人参 ② 小松菜 ③ なす みそ	① ひじき 人参 玉ねぎ ② きゅうり ③ じゃがいも みそ	① 大根 人参 ② じゃがいも ③ チンゲン菜	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② かぼちゃ	① うどん 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも	① 玉ねぎ 人参 ② きゅうり トマト ③ なす みそ	① 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ キャベツ	① 切干大根 人参 いんげん ② じゃがいも ③ 玉ねぎ みそ	① じゃがいも 人参 グリーンピース ② 玉ねぎ ③ キャベツ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも	① 米 玉ねぎ 人参 なす ② じゃがいも
おやつ	① オレンジ	① パナナ	① せんべい	① もも缶	① りんごの甘煮	① せんべい	① 人参入りおかゆ	① パナナ	① りんごの甘煮	① フルーツヨーグルト	① オレンジ	① せんべい	① きな粉がゆ
材 料	① オレンジ	① パナナ	① もち米	① もも缶	① りんご	① もち米	① 米 人参	① パナナ	① りんご	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① オレンジ	① もち米	① ▲ 食パン きな粉