



☆ 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 ③ 白身魚の煮つけ	① 雑炊 ② とうがんの煮つけ ③ 魚団子	① ゆで卵 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ パプリカのスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ 青菜のスープ	① ささ身マッシュ ② なすの煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① うどんのくたくた煮 ② さつまいもの甘煮 ③ 魚団子	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ ス克蘭ブルエッグ	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 白身魚の煮つけ ② じゃがいもの煮物 ③ チンゲン菜のスープ煮 ④ パプリカのスープ	① 豆腐の煮つけ ② ビーフンのスープ煮 ③ 野菜のコロコロ煮 ④ キャベツのスープ	① 魚団子 ② マカロニのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ ささ身マッシュ
材 料	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② じゃがいも ③ めんたい	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② とうがん ③ たらすのすり身	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ピーマン ④ なす ねぎ みそ	① めんたい ② 玉ねぎ 人参 ③ 赤パプリカ 黄パプリカ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ピーマン ③ じゃがいも ④ チンゲン菜	① ささ身 ② なす いんげん ③ キャベツ ④ じゃがいも ねぎ みそ	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ たらすのすり身	① うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも ③ ● 卵	① ささ身 ② 春雨 ③ 人参 きゅうり ④ なす ねぎ みそ	① めんたい ② じゃがいも 玉ねぎ 人参 ③ チンゲン菜 ④ 赤パプリカ 黄パプリカ	① 豆腐 ② ビーフン ③ 人参 玉ねぎ ピーマン ④ キャベツ	① たらすのすり身 ② マカロニ ③ きゅうり キャベツ 人参 ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ② じゃがいも ③ ささ身
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 バナナ	① せんべい	① バナナ	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 バナナ	① もち米	① バナナ	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 ③ 炒り卵	① ささ身マッシュ ② 野菜のくたくた煮 ③ かぼちゃの甘煮 ④ キャベツのスープ	① さわらに煮つけ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 枝豆のマッシュ ② ひじきの煮物 ③ きゅうりのコロコロ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 野菜スティック ③ マッシュポテト ④ 青菜のスープ煮	① おじや ② かぼちゃの甘煮 ③ 魚団子	① 煮込みうどん ② マッシュポテト ③ ス克蘭ブルエッグ	① 鮭の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ トマトの甘煮 ④ みそ汁	① 鮭の煮つけ ② 野菜のくたくた煮 ③ かぼちゃの甘煮 ④ キャベツのスープ	① 豆腐の煮つけ ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ キャベツ	① ささ身マッシュ ② 切干大根の煮物 ③ マッシュポテト ④ みそ汁	① 魚団子 ② じゃがいもの煮物 ③ 玉ねぎのスープ煮 ④ みそ汁	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① おじや ② マッシュポテト ③ 豆腐の煮つけ
材 料	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも ③ ● 卵	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ピーマン ③ かぼちゃ ④ キャベツ	① さわら ② キャベツ 人参 ③ 小松菜 ④ なす ねぎ みそ	① 枝豆 ② ひじき 人参 玉ねぎ ③ きゅうり ④ じゃがいも ねぎ みそ	① めんたい ② 大根 人参 ③ じゃがいも ④ チンゲン菜	① 米 人参 玉ねぎ グリーンピース ② かぼちゃ ③ たらすのすり身	① うどん 玉ねぎ 人参 ② じゃがいも ③ ● 卵	① 鮭 ② 玉ねぎ 人参 きゅうり ③ トマト ④ なす ねぎ みそ	① 鮭 ② 玉ねぎ 人参 きゅうり ③ トマト ④ なす ねぎ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ キャベツ	① ささ身 ② 切干大根 人参 いんげん ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① たらすのすり身 ② じゃがいも 人参 グリーンピース ③ 玉ねぎ ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① 米 玉ねぎ 人参 なす ② じゃがいも ③ 豆腐
おやつ	① オレンジ	① バナナ	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 バナナ	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 バナナ	① もち米	① もも缶	① りんご	① もち米	① 米 人参	① バナナ	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	