

日 ／ 曜	献立名	材料名				日 ／ 曜	献立名	材料名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 （月）	つぶし粥 野菜の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも		にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	かつおだし 汁	19 （木）	つぶし粥 野菜の煮物 たまねぎのすまし汁	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
03 （火）	つぶし粥 大根煮物 はくさいのスープ	米		だいこん、 はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	20 （金）	つぶし粥 二色煮 こまつなスープ	米、じゃがいも		こまつな、 にんじん	かつおだし 汁
04 （水）	つぶし粥 鶏肉の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも		キャベツ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	21 （土）	つぶし粥 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	米		かぼちゃ、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 にんじん、 はくさい	かつおだし 汁
05 （木）	つぶし粥 たまねぎの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	23 （月）	煮込みうどん さつま芋の煮物	さつまいも、 干しうどん		たまねぎ、 にんじん、 こまつな	かつおだし 汁
06 （金）	つぶし粥 三色煮 ほうれん草のすまし汁	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草	かつおだし 汁	24 （火）	つぶし粥 野菜煮 だいこんのスープ	米、じゃがいも		だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
07 （土）	つぶし粥 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ	米		キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	25 （水）	つぶし粥 じゃが芋の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
09 （月）	つぶし粥 白菜の煮物 ほうれん草のスープ	米		たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 はくさい	かつおだし 汁	26 （木）	つぶし粥 野菜煮 はくさいのスープ	米		はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
10 （火）	つぶし粥 だいこんの煮物 たまねぎのスープ	米		だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	27 （金）	つぶし粥 キャベツ煮 かぼちゃのスープ	米		たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁
11 （水）	つぶし粥 にんじんの煮物 じゃが芋のスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	28 （土）	つぶし粥 白菜の煮物 オニオンスープ	米		はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
12 （木）	つぶし粥 野菜煮 かぶのスープ	米		にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 かぶ	かつおだし 汁						
13 （金）	つぶし粥 野菜の煮物 オニオンスープ	米		たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁						
14 （土）	煮込みうどん ブロッコリーの煮物	干しうどん、 じゃがいも		ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁						
16 （月）	つぶし粥 野菜の煮物 はくさいのスープ	米、じゃがいも		にんじん、 はくさい、 たまねぎ	かつおだし 汁						
17 （火）	つぶし粥 だいこんの煮物 こまつなスープ	米		こまつな、 だいこん、 かぶ、 にんじん	かつおだし 汁						
18 （水）	つぶし粥 キャベツの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも		たまねぎ、 キャベツ	かつおだし 汁						