

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）	お粥 かれのい煮物 野菜スープ	米、じゃがいも	かれい	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	かつおだし 汁、食塩	19 （木）	お粥 豆腐の煮物 たまねぎのすまし汁	米、じゃがいも	木綿豆腐	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
03 （火）	お粥 大根のそぼろ煮 はくさいのすまし汁	米	鶏ひき肉	だいこん、 はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	20 （金）	お粥 カレイの煮物 こまつなのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	こまつな、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
04 （水）	お粥 鶏肉の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん	しょうゆ、 かつおだし 汁、食塩	21 （土）	お粥 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のスープ	米	鶏ひき肉	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、食塩
05 （木）	お粥 カレイの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	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	かれい	たまねぎ、 にんじん、 こまつな	かつおだし 汁、しょう ゆ
06 （金）	お粥 肉じゃが風煮 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 木綿豆腐	たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそ う	かつおだし 汁、しょう ゆ	24 （火）	お粥 カレイの野菜煮 だいこんのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
07 （土）	お粥 キャベツの煮物 玉ねぎのみそ汁	米	米みそ（淡 色辛み そ）、鶏ひ き肉	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ	25 （水）	お粥 鶏ひき肉の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩
09 （月）	お粥 白菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	米	米みそ（淡 色辛み そ）、鶏ひ き肉	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそ う	食塩、かつ おだし汁	26 （木）	お粥 カレイの野菜煮 はくさいのすまし汁	米	かれい	はくさい、 たまねぎ、 にんじん	しょうゆ、 かつおだし 汁
10 （火）	お粥 かれのい煮物 たまねぎのすまし汁	米	かれい	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ	27 （金）	お粥 キャベツ煮 ほうとう汁	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁、しょう ゆ
11 （水）	お粥 ひき肉の煮物 じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	28 （土）	お粥 白菜の煮物 オニオンスープ	米	かれい	はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
12 （木）	お粥 かれのい野菜煮 かぶのみそ汁	米	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 かぶ	かつおだし 汁、食塩						
13 （金）	お粥 鶏肉の煮物 オニオンスープ	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁、食塩						
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	鶏ひき肉	ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
16 （月）	お粥 豆腐の煮物 はくさいのスープ	米、じゃがいも	木綿豆腐	にんじん、 はくさい、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩						
17 （火）	お粥 だいこんの煮物 こまつなの味噌汁	米	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	こまつな、 だいこん、 かぶ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
18 （水）	お粥 キャベツの煮物 オニオンスープ	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、 キャベツ	食塩、かつ おだし汁						