

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
01 (水)	煮込みうどん とうがんの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	とうがん、 ほうれんそ う、たまね ぎ、にんじ ん	かつおだし汁、 しょうゆ	20 (月)	硬粥 ほうれん草の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、じゃが いも	かれい、米 みそ(淡色 辛みそ)	ほうれんそ う、にんじ ん、たまね ぎ	かつおだし 汁、しょうゆ
02 (木)	硬粥 カレイの煮物 かぼちゃのスープ	米	かれい	ブロッコ リー、たま ねぎ、かぼ ちゃ、にん じん	かつおだし汁、 食塩	21 (火)	硬粥 鶏ひき肉の煮物 にんじんのすまし汁	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
03 (金)	硬粥 カレイの煮物 だいこんのみそ汁	米、じゃが いも	かれい、米 みそ(淡色 辛みそ)	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	22 (水)	ひき肉うどん キャベツの煮物	干しうど ん、じゃが いも	鶏ひき肉	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁、しょうゆ
04 (土)	硬粥 大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	米	かれい	だいこん、 ほうれんそ う、たまね ぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	23 (木)	硬粥 カレイの煮物 だいこんのみそ汁	米	かれい、米 みそ(淡色 辛みそ)	もやし、こ まつな、だ いこん、た まねぎ	かつおだし 汁、しょうゆ
06 (月)	硬粥 二色煮 豆腐のみそ汁	米、じゃが いも	木綿豆腐、 米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ	24 (金)	硬粥 ほうれん草の煮物 大根スープ	米	鶏ひき肉	もやし、ほ うれんそ う、だいこ ん、たまね ぎ、にんじ ん	しょうゆ、か つおだし汁、 食塩
07 (火)	硬粥 カレイの煮物 にんじんのすまし汁	米、じゃが いも	かれい	にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	25 (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
08 (水)	硬粥 じゃが芋の煮物 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	かつおだし汁、 食塩	27 (月)	硬粥 鶏肉の煮物 オニオンスープ	米、じゃが いも	鶏ひき肉	にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
09 (木)	野菜うどん オニオンスープ	干しうどん	かれい	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	28 (火)	硬粥 大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米	鶏ひき肉、 米みそ(淡 色辛みそ)	だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょうゆ
10 (金)	硬粥 カレイの煮物 かぼちゃのみそ汁	米、じゃが いも	米みそ(淡 色辛み そ)、かれ い	たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ	29 (水)	硬粥 肉じゃが風煮 オニオンスープ	米、じゃが いも	鶏ひき肉	にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
13 (月)	硬粥 ブロッコリーの煮物 さといものみそ汁	米、さとい も	鶏ひき肉、 米みそ(淡 色辛みそ)	ブロッコ リー、にん じん、たま ねぎ	かつおだし汁、 食塩	30 (木)	硬粥 鶏肉の煮物 じゃが芋のスープ	米、じゃが いも	鶏ひき肉	もやし、た まねぎ、に んじん	かつおだし 汁、食塩
14 (火)	硬粥 にんじんの煮物 けんちん汁	米、じゃが いも	木綿豆腐	だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	31 (金)	硬粥 ひき肉とじゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	米、じゃが いも	鶏ひき肉、 木綿豆腐	にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょうゆ
15 (水)	硬粥 鶏ひき肉の煮物 青菜のスープ	米	鶏ひき肉	はくさい、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 チンゲンサ イ	かつおだし汁、 しょうゆ						
16 (木)	硬粥 大根の煮物 かぼちゃのスープ	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 だいこん、 かぼちゃ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩						
17 (金)	硬粥 鶏肉の煮物 とうがん汁	米	鶏ひき肉	とうがん、 たまねぎ、 チンゲンサ イ、にんじ ん	かつおだし汁、 しょうゆ						
18 (土)	煮込みうどん 小松菜のスープ	干しうどん	鶏ひき肉	たまねぎ、 こまつな、 だいこん、 にんじん	かつおだし汁、 食塩						