

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		とうが ん、ほう れんそ う、たま ねぎ、に んじん	かつおだし 汁	20 (月)	つぶし粥 ほうれん草の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがい も		ほうれん そう、に んじん、 たまねぎ	かつおだし 汁
02 (木)	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 かぼちゃのスープ	米		ブロッコ リー、た まねぎ、 かぼ ちゃ、に んじん	かつおだし 汁	21 (火)	つぶし粥 二色煮 にんじんのスープ	米、じゃがい も		たまね ぎ、にん じん	かつおだし 汁
03 (金)	つぶし粥 二色煮 だいこんのスープ	米、じゃがいも		だいこ ん、にん じん、た まねぎ	かつおだし 汁	22 (水)	野菜うどん キャベツの煮物	干しうどん、 じゃがいも		たまね ぎ、キャ ベツ、に んじん	かつおだし 汁
04 (土)	つぶし粥 大根の煮物 ほうれん草のスープ	米		だいこ ん、ほう れんそ う、たま ねぎ	かつおだし 汁	23 (木)	つぶし粥 こまつな煮物 だいこんのスープ	米		もやし、 こまつ な、だい こん、た まねぎ	かつおだし 汁
06 (月)	つぶし粥 二色煮 じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		たまね ぎ、にん じん	かつおだし 汁	24 (金)	つぶし粥 ほうれん草の煮物 大根スープ	米		もやし、 ほうれん そう、だ いこん、 たまね ぎ、にん	かつおだし 汁
07 (火)	つぶし粥 二色煮 にんじんのスープ	米、じゃがいも		にんじ ん、たま ねぎ	かつおだし 汁	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		ブロッコ リー、た まねぎ、 にんじん	かつおだし 汁
08 (水)	つぶし粥 じゃが芋の煮物 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	27 (月)	つぶし粥 二色煮 オニオンスープ	米、じゃがい も		にんじ ん、たま ねぎ	かつおだし 汁
09 (木)	野菜うどん オニオンスープ	干しうどん		にんじ ん、たま ねぎ、 キャベツ	かつおだし 汁	28 (火)	つぶし粥 大根の煮物 玉ねぎのスープ	米		だいこ ん、たま ねぎ、に んじん	かつおだし 汁
10 (金)	つぶし粥 二色煮 かぼちゃのスープ	米、じゃがいも		たまね ぎ、かぼ ちゃ、に んじん	かつおだし 汁	29 (水)	つぶし粥 じゃが芋の煮物 オニオンスープ	米、じゃがい も		にんじ ん、たま ねぎ	かつおだし 汁
13 (月)	つぶし粥 ブロッコリーの煮物 さといものスープ	米、さといも		ブロッコ リー、に んじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	30 (木)	つぶし粥 三色煮 じゃが芋のスープ	米、じゃがい も		もやし、 たまね ぎ、にん じん	かつおだし 汁
14 (火)	つぶし粥 にんじんの煮物 だいこんのスープ	米、じゃがいも		だいこ ん、にん じん、た まねぎ	かつおだし 汁	31 (金)	つぶし粥 じゃが芋の煮物 オニオンスープ	米、じゃがい も		にんじ ん、たま ねぎ	かつおだし 汁
15 (水)	つぶし粥 野菜の煮物 青菜のスープ	米		はくさ い、たま ねぎ、だ いこん、 にんじ ん、チン	かつおだし 汁						
16 (木)	つぶし粥 大根の煮物 かぼちゃのスープ	米		たまね ぎ、だい こん、か ぼちゃ、 にんじん	かつおだし 汁						
17 (金)	つぶし粥 二色煮 とうがん汁	米		とうが ん、たま ねぎ、チ ンゲンサ イ、にん じん	かつおだし 汁						
18 (土)	煮込みうどん 小松菜のスープ	干しうどん		たまね ぎ、こま つな、だ いこん、 にんじん	かつおだし 汁						