

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	体の弱さを整えるもの	調味料			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の弱さを整えるもの	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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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						