

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 （土）	野菜うどん かぼちゃの煮物	干しうどん	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ	20 （木）	硬粥 根菜汁 豆腐の煮物	米、さつまいも	木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 だいこん、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ
03 （月）	硬粥 ポテトスープ 鶏肉の煮物	米、じゃがいも	鶏ひき肉	こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	21 （金）	硬粥 じゃが芋のみそ汁 鶏とこまつなーの煮物	米、じゃがいも	鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）	こまつな、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ
04 （火）	硬粥 野菜スープ カレイのみそ煮	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー	かつおだし汁、 しょうゆ	22 （土）	煮込みうどん かぼちゃの煮物	干しうどん	絹ごし豆腐	たまねぎ、 チンゲンサイ、 かぼちゃ、 にんじん	食塩、かつおだし汁、 しょうゆ
05 （水）	硬粥 チンゲン菜のスープ 豆腐の煮物	米、じゃがいも	木綿豆腐	チンゲンサイ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	25 （火）	硬粥 白菜のみそ汁 カレイの煮つけ	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、 にんじん、 だいこん	かつおだし汁、 しょうゆ
06 （木）	硬粥 豆腐のみそ汁 野菜煮	米	木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 もやし	かつおだし汁、 しょうゆ	26 （水）	硬粥 ほうれんそうのスープ 鶏じゃが	米、じゃがいも	鶏ひき肉	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 かつおだし汁、 食塩
07 （金）	硬粥 大根のみそ汁 かれいの煮つけ	米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、 もやし、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	27 （木）	硬粥 はくさいのみそ汁 かれいの照り煮	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ
08 （土）	硬粥 白菜のすまし汁 ほうれんそう煮物	米	鶏ひき肉	ほうれんそう、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	28 （金）	硬粥 オニオンスープ キャベツの煮物	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 キャベツ	かつおだし汁、 食塩、 しょうゆ
10 （月）	硬粥 キャベツのスープ かれいの煮物	米、じゃがいも	かれい	キャベツ、 にんじん	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	29 （土）	硬粥 大根スープ 鶏と野菜の旨煮	米	鶏ひき肉	はくさい、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 食塩、 しょうゆ
11 （火）	硬粥 ほうれん草のスープ 大根の煮物	米	鶏ひき肉	だいこん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 食塩						
12 （水）	硬粥 キャベツのみそ汁 さつまいもの煮物	米、じゃがいも、さつまいも	米みそ（淡色辛みそ）、 鶏ひき肉	ブロッコリー、 キャベツ	かつおだし汁、 しょうゆ						
13 （木）	野菜うどん 鶏とはくさいの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 はくさい	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩						
14 （金）	硬粥 玉ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、 だいこん、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ						
15 （土）	硬粥 玉ねぎのみそ汁 キャベツの煮物	米	米みそ（淡色辛みそ）、 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						
18 （火）	硬粥 にんじんの味噌汁 かれいの煮つけ	米、じゃがいも	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 食塩						
19 （水）	五目うどん ブロッコリーの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	ブロッコリー、 もやし、 キャベツ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ						