

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 （木）	つぶし粥 ポテトスープ ブロッコリーの煮物	米、じゃがいも		たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁	20 （火）	つぶし粥 白菜のスープ キャベツの煮物	米		キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん	かつおだし汁
02 （金）	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋の煮物	米、じゃがいも		だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	21 （水）	つぶし粥 野菜スープ じゃが芋の煮物	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁
05 （月）	つぶし粥 野菜の煮物 白菜のおつゆ	米、じゃがいも		はくさい、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	22 （木）	つぶし粥 ほうれん草のおつゆ 野菜煮	米、じゃがいも		たまねぎ、ほうれん草、にんじん	かつおだし汁
06 （火）	煮込みうどん じゃが芋の煮物	干しうどん、じゃがいも		たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	24 （土）	野菜うどん 野菜のしょうゆ煮	干しうどん		もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁
07 （水）	つぶし粥 にんじんのすまし汁 野菜煮	米、じゃがいも		たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし汁	26 （月）	煮込みうどん さつま芋の甘煮	干しうどん、さつま芋		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁
08 （木）	つぶし粥 白菜のおつゆ 大根の煮物	米		だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	27 （火）	つぶし粥 きゃべつのおつゆ じゃが煮	米、じゃがいも		にんじん、キャベツ、だいこん	かつおだし汁
09 （金）	つぶし粥 人参のおつゆ じゃが芋ペースト	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	28 （水）	つぶし粥 じゃが芋のおつゆ 野菜の煮物	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁
10 （土）	つぶし粥 にんじんスープ かぼちゃ煮	米		かぼちゃ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁	29 （木）	つぶし粥 オニオンスープ ブロッコリーの煮物	米		たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいこん	かつおだし汁
12 （月）	つぶし粥 かぼちゃの煮物 にんじんのすまし汁	米		かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	30 （金）	つぶし粥 人参のみそ汁 野菜煮	米、じゃがいも		にんじん、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁
13 （火）	つぶし粥 ほうれん草のおつゆ 野菜煮	米		だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	かつおだし汁						
14 （水）	つぶし粥 じゃがいものスープ 野菜の煮物	米、じゃがいも		たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁						
15 （木）	つぶし粥 にんじんのすまし汁 さつま芋の煮物	米、さつま芋		にんじん、たまねぎ	かつおだし汁						
16 （金）	煮込みうどん キャベツのスープ	干しうどん、さつま芋		たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁						
17 （土）	つぶし粥 ほうれん草のすまし汁 大根の煮物	米		だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁						
19 （月）	つぶし粥 かぼちゃのおつゆ 野菜煮	米		かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁						