

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		キャベツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	20 （木）	つぶし粥 根菜汁 さつまいもの煮物	米、さつまい も		たまねぎ、 だいこん、 にんじん	かつおだし 汁
03 （月）	つぶし粥 ポテトスープ こまつなの煮物	米、じゃがいも		こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁	21 （金）	つぶし粥 じゃが芋のおつゆ こまつなの煮物	米、じゃがい も		こまつな、 にんじん	かつおだし 汁
04 （火）	つぶし粥 野菜スープ ブロッコリーの煮物	米、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	22 （土）	煮込みうどん かぼちゃの煮物	干しうどん		たまねぎ、 チンゲンサ イ、かぼ ちゃ、にん じん	かつおだし 汁
05 （水）	つぶし粥 オニオンスープ じゃがいもの煮物	米、じゃがいも		たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁	25 （火）	つぶし粥 白菜のおつゆ だいこんペースト	米、じゃがい も		はくさい、 にんじん、 だいこん	かつおだし 汁
06 （木）	つぶし粥 大根のおつゆ 野菜煮	米		たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 もやし	かつおだし 汁	26 （水）	つぶし粥 ほうれんそうのスープ じゃがいも煮	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
07 （金）	つぶし粥 大根のみそ汁 にんじんの煮つけ	米		だいこん、 もやし、に んじん、た まねぎ	かつおだし 汁	27 （木）	つぶし粥 はくさいのおつゆ じゃがいもペースト	米、じゃがい も		はくさい、 にんじん	かつおだし 汁
08 （土）	つぶし粥 白菜のすまし汁 ほうれんそう煮物	米		ほうれんそ う、はくさ い、にんじ ん、たまね ぎ	かつおだし 汁	28 （金）	つぶし粥 オニオンスープ キャベツの煮物	米、じゃがい も		たまねぎ、 キャベツ	かつおだし 汁
10 （月）	つぶし粥 キャベツのスープ じゃがいもの煮物	米、じゃがいも		キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁	29 （土）	つぶし粥 大根スープ 野菜の旨煮	米		はくさい、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁
11 （火）	つぶし粥 ほうれん草のスープ 大根の煮物	米		だいこん、 ほうれんそ う、たまね ぎ、にんじ ん	かつおだし 汁						
12 （水）	つぶし粥 キャベツのおつゆ さつまいもの煮物	米、じゃがい も、さつまい も		ブロッコ リー、キャ ベツ	かつおだし 汁						
13 （木）	野菜うどん はくさいの煮物	干しうどん		たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 はくさい	かつおだし 汁						
14 （金）	つぶし粥 玉ねぎのおつゆ キャベツ煮	米、じゃがいも		たまねぎ、 だいこん、 にんじん	かつおだし 汁						
15 （土）	つぶし粥 玉ねぎのおつゆ キャベツの煮物	米		たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁						
18 （火）	つぶし粥 にんじんのスープ たまねぎの煮物	米、じゃがいも		にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁						
19 （水）	五目うどん ブロッコリーの煮物			ブロッコ リー、もや し、キャベ ツ、にんじ ん	かつおだし 汁						