

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）	硬粥 ポテトスープ 魚とブロッコリーの煮物	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、食塩	20 （火）	硬粥 白菜のスープ 鶏肉の味噌煮	米	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん	かつおだし汁、食塩
02 （金）	硬粥 野菜スープ じゃが芋の煮物	米、じゃがいも	鶏ひき肉	だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩	21 （水）	硬粥 野菜スープ 鶏じゃが	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩
05 （月）	硬粥 かれいの煮物 白菜のすまし汁	米、じゃがいも	かれい	はくさい、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	22 （木）	硬粥 ほうれん草のみそ汁 野菜煮	米、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ
06 （火）	味噌うどん じゃが芋の煮物	干しうどん、じゃがいも	鶏ひき肉、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 （土）	野菜うどん 豆腐のしょうゆ煮	干しうどん	木綿豆腐	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ
07 （水）	硬粥 にんじのみそ汁 野菜煮	米、じゃがいも	米みそ（淡色辛みそ）、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ	26 （月）	肉うどん さつま芋の甘煮	干しうどん、さつまいも	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
08 （木）	硬粥 白菜のみそ汁 鶏肉大根	米	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	27 （火）	硬粥 きゃべつのみそ汁 肉じゃが	米、じゃがいも	鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、キャベツ、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ
09 （金）	硬粥 人参のおつゆ かれいの出汁煮	米、じゃがいも	かれい	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	28 （水）	硬粥 じゃが芋のみそ汁 豆腐と野菜の煮物	米、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、かつおだし汁
10 （土）	硬粥 もやしスープ かぼちゃのそぼろあん	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、もやし、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	29 （木）	硬粥 オニオンスープ 鶏とブロッコリーの煮物	米	鶏ひき肉	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
12 （月）	硬粥 かぼちゃのそぼろ煮 にんじのみすまし汁	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	30 （金）	硬粥 人参のみそ汁 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、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ
13 （火）	硬粥 ほうれん草のみそ汁 かれいの煮つけ	米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	かつおだし汁、しょうゆ						
14 （水）	硬粥 じゃがいものスープ 鶏と野菜の煮物	米、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、食塩、しょうゆ						
15 （木）	硬粥 にんじのみすまし汁 鶏肉とさつまいもの煮物	米、さつまいも	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ						
16 （金）	煮込みうどん キャベツのスープ	干しうどん、さつまいも	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、食塩						
17 （土）	硬粥 ほうれん草のすまし汁 鶏大根	米	鶏ひき肉	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩、しょうゆ						
19 （月）	硬粥 かぼちゃのみそ汁 かれいの照り煮	米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ						