

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 （月）	お粥 肉じゃが風煮 野菜スープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、 はくさい、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	19 （金）	お粥 肉じゃが風煮 かぶのスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 かぶ	かつおだし 汁、食塩
02 （火）	お粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米、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、食塩	20 （土）	お粥 ブロッコリーのそぼろ煮 ポテトスープ	米、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、食塩
03 （水）	お粥 カレイの煮物 かぶのみそ汁	米、じゃがいも	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	たまねぎ、 かぶ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ	22 （月）	煮込みうどん 白菜の煮物	干しうどん、 じゃがいも	かれい	はくさい、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ
04 （木）	お粥 鶏肉の煮物 キャロットスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩	23 （火）	お粥 豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、さといも	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	かつおだし 汁、食塩
05 （金）	お粥 カレイと小松菜の煮物 はくさいのすまし汁	米	かれい	はくさい、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ	24 （水）	お粥 カレイの野菜煮 野菜スープ	米、じゃがいも	かれい	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 かつおだし 汁、食塩
06 （土）	お粥 さつまいもの煮物 だいこんのみそ汁	さつまいも、米	米みそ（淡 色辛み そ）、鶏ひ き肉	だいこん、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	25 （木）	お粥 ほうれん草のそぼろ煮 じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉	ほうれん 草、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ
09 （火）	お粥 カレイの野菜煮 玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	26 （金）	お粥 かぶの煮物 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	かぶ、キャ ベツ、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、食塩
10 （水）	お粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 ブロッコ リー、にん じん	かつおだし 汁、食塩	27 （土）	煮込みうどん 野菜のスープ	干しうどん、 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
11 （木）	お粥 キャベツの煮物 だいこんのみそ汁	米	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	キャベツ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、食塩	29 （月）	お粥 じゃが芋の煮物 玉ねぎのみそ汁	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
12 （金）	お粥 二色煮 だいこんのみそ汁	米	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 にんじん、 だいこん	かつおだし 汁、しょう ゆ	30 （火）	お粥 ほうれん草のそぼろ煮 オニオンスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	ほうれん 草、にん じん、たま ねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
13 （土）	お粥 豆腐と白菜の煮物 野菜スープ	米、じゃがいも	木綿豆腐	はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	31 （水）	そぼろうどん とうがんの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	とうがん、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ
15 （月）	お粥 キャベツの煮物 豆腐のみそ汁	米	木綿豆腐、 米みそ（淡 色辛みそ）	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
16 （火）	お粥 野菜の煮物 キャベツのスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	キャベツ、 たまねぎ、 カリフラ ワー	かつおだし 汁、食塩						
17 （水）	お粥 野菜の煮物 だいこんのみそ汁	米、さつまいも	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ	かつおだし 汁、食塩						
18 （木）	お粥 カレイの煮物 とうがんのすまし汁	米、じゃがいも	かれい	にんじん、 とうがん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ						