

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）	硬粥 キャベツの煮物 だいこんのスープ	米	木綿豆腐	キャベツ、 だいこん、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	19 （水）	硬粥 じゃが芋の煮物 パンプキンスープ	米、じゃが いも	鶏ひき肉	かぼちゃ、 ブロッコ リー、にん じん、たま ねぎ	しょうゆ、 かつおだし 汁、食塩
03 （月）	硬粥 肉じゃが風煮 ブロッコリーのスープ	米、じゃが いも	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコ リー	かつおだし 汁、食塩	20 （木）	硬粥 カレイと大根の煮物 はくさいのすまし汁	米	かれい	だいこん、 はくさい、 たまねぎ、 ほうれんそ う、にんじ ん	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
04 （火）	硬粥 だいこんの煮物 たまねぎのスープ	米	木綿豆腐	たまねぎ、 だいこん、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ	21 （金）	硬粥 カレイの野菜煮 玉ねぎのみそ汁	米	かれい、米 みそ（淡色 辛みそ）	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 カットわか め	かつおだし 汁、食塩
05 （水）	硬粥 カレイの煮物 じゃが芋のすまし汁	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	22 （土）	硬粥 じゃが芋のそぼろ煮 大根のすまし汁	米、じゃが いも	鶏ひき肉	にんじん、 だいこん、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩
06 （木）	硬粥 かれいの煮物 はくさいのスープ	米、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、食塩	25 （火）	硬粥 ブロッコリーの煮物 オニオンスープ	米	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
07 （金）	硬粥 こまつなの煮物 オニオンスープ	米	鶏ひき肉	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな	かつおだし 汁、しょう ゆ	26 （水）	硬粥 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
08 （土）	煮込みうどん 玉ねぎのスープ	干しうどん、 じゃがいも	鶏ひき肉	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	27 （木）	硬粥 玉ねぎのそぼろ煮 だいこんのスープ	米	鶏ひき肉	たまねぎ、 にんじん、 だいこん、 キャベツ	食塩、かつ おだし汁
10 （月）	硬粥 玉ねぎのそぼろ煮 さといものみそ汁	米、さとい も、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	かつおだし 汁、しょう ゆ	28 （金）	硬粥 かぼちゃの煮物 はくさいのみそ汁	米	米みそ（淡 色辛み そ）、鶏ひ き肉	ブロッコ リー、かぼ ちゃ、はく さい、にん じん、たま ねぎ、カッ トわかめ	かつおだし 汁、食塩
11 （火）	硬粥 肉じゃが風煮 ほうれん草のみそ汁	米、じゃが いも	鶏ひき肉、 米みそ（淡 色辛みそ）	たまねぎ、 だいこん、 ほうれんそ う、にんじ ん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
12 （水）	野菜うどん ブロッコリーの煮物	干しうどん	鶏ひき肉	ほうれんそ う、ブロッ コリー、に んじん、た まねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ						
13 （木）	硬粥 こまつなの煮物 豆腐のすまし汁	米、じゃが いも	木綿豆腐	もやし、こ まつな、た まねぎ、に んじん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
14 （金）	硬粥 野菜の煮物 青菜のスープ	米	鶏ひき肉	はくさい、 だいこん、 チンゲンサ イ、にんじ ん、かぶ、 たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ						
15 （土）	煮込みうどん ブロッコリーの煮物	干しうどん、 じゃがいも	かれい	ブロッコ リー、たま ねぎ、にん じん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
17 （月）	硬粥 じゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	米、じゃが いも	米みそ（淡 色辛み そ）、かれ い	たまねぎ、 こまつな、 にんじん	かつおだし 汁、しょう ゆ						
18 （火）	煮込みうどん 野菜スープ	干しうどん、 じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん	しょうゆ、 かつおだし 汁、食塩						