

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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	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
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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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）	お粥 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						