

日 曜	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	[給]お粥/[給]豆腐と人参の煮物/[給]なすのみそ汁	精白米/くず粉	木綿豆腐/昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん/なす
2 水	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[給]人参のみそ汁	精白米/くず粉	からすがれい/昆布/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜/にんじん
3 木	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	なす/玉ねぎ/にんじん
4 金	[給]お粥/[給]さつまいもと玉ねぎの煮物/[給]里芋のみそ汁	精白米/さつまいも/くず粉/里芋	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	玉ねぎ
5 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん/じゃが芋	昆布	はくさい/にんじん
7 月	[給]食パンスティック/[給]じゃが芋と人参の煮物/[給]そうめんのみそ汁	食パン/じゃが芋/くず粉/干しそうめん	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん
8 火	[給]お粥/[給]白身魚とひじきの煮物/[給]豆腐のみそ汁	精白米/くず粉	からすがれい/干ひじき/昆布/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜
9 水	[給]お粥/[給]ほうれん草と南瓜の煮物/[給]人参のみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	ほうれん草/南瓜/にんじん
10 木	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ/にんじん
11 金	[給]お粥/[給]人参と南瓜の煮物/[給]小松菜のみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜/にんじん/小松菜
12 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ/にんじん
15 火	[給]お粥/[給]人参と玉ねぎの煮物/[給]南瓜のみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん/玉ねぎ/南瓜
16 水	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	木綿豆腐/昆布	玉ねぎ/にんじん

日 曜	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 木	[給]お粥/[給]じゃが芋と人参の煮物/[給]豆腐のみそ汁	精白米/じゃが芋/くず粉	昆布/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん
18 金	[給]お粥/[給]南瓜と里芋の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁	精白米/里芋/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜/玉ねぎ
19 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	にんじん/玉ねぎ
21 月	[給]お粥/[給]玉ねぎと人参の煮物/[給]青梗菜のみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	玉ねぎ/にんじん
22 火	[給]お粥/[給]玉ねぎと南瓜の煮物/[給]わかめのみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	玉ねぎ/南瓜
23 水	[給]お粥/[給]人参と小松菜の煮物/[給]里芋のみそ汁	精白米/くず粉/里芋	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん/小松菜/南瓜
24 木	[給]お粥/[給]白身魚とじゃが芋の煮物/[給]わかめのみそ汁	精白米/じゃが芋/くず粉	からすがれい/昆布/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜
25 金	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	もやし/にんじん
28 月	[給]お粥/[給]里芋と人参の煮物/[給]豆腐のみそ汁	精白米/里芋/くず粉	昆布/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん
29 火	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物	精白米/くず粉	からすがれい/昆布	南瓜
30 水	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ/にんじん
31 木	[給]お粥/[給]南瓜と玉ねぎの煮物/[給]人参のみそ汁	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	南瓜/玉ねぎ/にんじん