

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 水	[給]お粥/[給]白身魚と人参の煮物/[給]大根のスープ	精白米/くず粉	昆布/からすがれい/カットわかめ	にんじん/だいこん
2 木	[給]お粥/[給]豆腐とほうれん草の煮物/[給]じゃが芋のスープ	精白米/くず粉/じゃが芋	昆布/カットわかめ/木綿豆腐	ほうれん草
3 金	[給]野菜煮込みうどん	うどん	昆布	玉ねぎ/にんじん/じゃが芋
4 土	[給]お粥/[給]人参とほうれん草の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ	玉ねぎ/にんじん/ほうれん草
6 月	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉	昆布/からすがれい/カットわかめ	南瓜/玉ねぎ
7 火	[給]野菜煮込みうどん	うどん	昆布	にんじん/玉ねぎ
8 水	[給]お粥/[給]じゃが芋と青梗菜の煮物/[給]人参のスープ	精白米/くず粉/じゃが芋	昆布/カットわかめ	チンゲンサイ/人参
9 木	[給]お粥/[給]さつまいもと人参の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉/さつまいも	昆布/カットわかめ	にんじん/玉ねぎ
10 金	[給]お粥/[給]豆腐と人参の煮物/[給]じゃが芋のスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/木綿豆腐	にんじん
11 土	[給]野菜煮込みうどん	うどん	昆布	にんじん/玉ねぎ
13 月	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[給]豆腐のスープ	精白米/くず粉	昆布/木綿豆腐/カットわかめ	南瓜
14 火	[給]お粥/[給]人参と南瓜の煮物/[給]じゃが芋のスープ	精白米/くず粉/じゃが芋	昆布/カットわかめ	にんじん/南瓜
15 水	[給]野菜煮込みうどん	うどん	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
16 木	[給]お粥/[給]南瓜と人参の煮物/[給]里芋のスープ	精白米/くず粉/里芋	昆布/カットわかめ	にんじん/南瓜
17 金	[給]お粥/[給]じゃが芋と玉ねぎの煮物/[給]人参のスープ	精白米/じゃが芋/くず粉	昆布/カットわかめ	玉ねぎ/にんじん
18 土	[給]野菜煮込みうどん	うどん	昆布	にんじん/南瓜
20 月	[給]お粥/[給]白身魚と人参の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/からすがれい	玉ねぎ/にんじん
21 火	[給]お粥/[給]ほうれん草と南瓜の煮物/[給]人参のスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ	ほうれん草/南瓜/にんじん
22 水	[給]お粥/[給]豆腐と人参の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/木綿豆腐	にんじん/玉ねぎ
23 木	[給]お粥/[給]人参と玉ねぎの煮物/[給]わかめのスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ	にんじん/玉ねぎ
24 金	[給]お粥/[給]さつまいもとほうれん草の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉/さつまいも	昆布/カットわかめ	玉ねぎ/ほうれん草
25 土	[給]野菜煮込みうどん	うどん	昆布	にんじん/南瓜
27 月	[給]お粥/[給]白身魚とかぶの煮物/[給]豆腐のスープ	精白米/くず粉	からすがれい/昆布/カットわかめ/木綿豆腐	かぶ
28 火	[給]お粥/[給]さつまいもと玉ねぎの煮物/[給]人参のスープ	精白米/くず粉/さつまいも	昆布/カットわかめ	玉ねぎ/にんじん
30 木	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[給]玉ねぎのスープ	精白米/くず粉	昆布/カットわかめ/からすがれい	南瓜/玉ねぎ

♡[給] = 給食です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります