

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | 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 | | | 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 月 | [給]お粥/[給]白身魚と人参の煮物/[給]豆腐のみそ汁 | 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/木綿豆腐 | にんじん | 16 火 | [給]野菜煮込みうどん | 干しうどん | 昆布 | 玉ねぎ/にんじん/白菜 |
| 2 火 | [給]お粥/[給]玉ねぎと南瓜の煮物/[給]えのきのみそ汁 | 精白米/くず粉 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | 南瓜/玉ねぎ/えのきたけ | 17 水 | [給]お粥/[給]キャベツとさつまいもの煮物/[給]えのきのみそ汁 | 精白米/さつまいも/くず粉 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | キャベツ/えのきたけ |
| 3 水 | [給]お粥/[給]豆腐と玉ねぎの煮物/[給]人参のみそ汁 | 精白米/くず粉 | 木綿豆腐/昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | 玉ねぎ/にんじん | 18 木 | [給]お粥/[給]人参と水菜の煮物/[給]豆腐のみそ汁 | 精白米/くず粉 | 昆布/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌 | にんじん/水菜 |
| 4 木 | [給]お粥/[給]人参と里芋の煮物/[給]じゃが芋のみそ汁 | 精白米/里芋/くず粉/じゃが芋 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | にんじん | 19 金 | [給]お粥/[給]玉ねぎと南瓜の煮物/[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 | 玉ねぎ/南瓜/にんじん |
| 5 金 | [給]野菜煮込みうどん | 干しうどん | 昆布 | にんじん/玉ねぎ/南瓜 | 20 土 | [給]お粥/[給]じゃが芋と人参の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁 | 精白米/じゃが芋/くず粉 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | にんじん/玉ねぎ |
| 6 土 | [給]お粥/[給]ほうれん草と人参の煮物/[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 | ほうれん草/にんじん | 22 月 | [給]お粥/[給]白身魚とトマトの煮物/[給]じゃが芋のみそ汁 | 精白米/くず粉/じゃが芋 | からすがれい/昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | トマト |
| 8 月 | [給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[給]里芋のみそ汁 | 精白米/くず粉/里芋 | からすがれい/昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | 南瓜 | 23 火 | [給]お粥/[給]豆腐と人参の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁 | 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/玉ねぎ |
| 9 火 | [給]お粥/[給]玉ねぎと人参の煮物/[給]豆腐のみそ汁 | 精白米/くず粉 | 昆布/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌 | 玉ねぎ/にんじん | 24 水 | [給]野菜煮込みうどん | 干しうどん | 昆布 | 玉ねぎ/にんじん/南瓜 |
| 10 水 | [給]お粥/[給]じゃが芋と人参の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁 | 精白米/じゃが芋/くず粉 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | にんじん/玉ねぎ | 25 木 | [給]お粥/[給]じゃが芋と人参の煮物/[給]さつまいものみそ汁 | 精白米/じゃが芋/くず粉/さつまいも | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | にんじん |
| 11 木 | [給]食パンスティック/[給]トマトと玉ねぎの煮物/[給]じゃが芋のみそ汁 | 食パン/くず粉/じゃが芋 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | トマト/玉ねぎ | 26 金 | [給]お粥/[給]豆腐と人参の煮物/[給]えのきのみそ汁 | 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/えのきたけ |
| 12 金 | [給]お粥/[給]玉ねぎと人参の煮物/[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 | 玉ねぎ/にんじん/南瓜 | 27 土 | [給]野菜煮込みうどん | 干しうどん | 昆布 | トマト/玉ねぎ/キャベツ |
| 13 土 | [給]野菜煮込みうどん | 干しうどん/じゃが芋 | 昆布 | にんじん/南瓜 | 29 月 | [給]お粥/[給]白身魚と人参の煮物/[給]キャベツのみそ汁 | 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 | にんじん/キャベツ |
| 15 月 | [給]お粥/[給]白身魚とひじきの煮物/[給]玉ねぎのみそ汁 | 精白米/くず粉 | からすがれい/干ひじき/昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | 玉ねぎ | 30 火 | [給]お粥/[給]なすと人参の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁 | 精白米/くず粉 | 昆布/カットわかめ/合わせ味噌 | なす/にんじん/玉ねぎ |