

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]玉ねぎのみそ汁/[お]スイカ	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/スイカ/玉ねぎ
2 木	[お]お子様せんべい/[給]お粥/[給]キャベツと人参の煮物/[給]おふのみそ汁/[お]じゃが芋のおやき	お子様せんべい/精白米/くず粉/おつゆ麩/じゃが芋	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	キャベツ/にんじん
3 金	[給]お粥/[給]南瓜と小松菜の煮物/[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	南瓜/玉ねぎ/小松菜
4 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ/にんじん/チンゲンサイ
6 月	[給]お粥/[給]鮭と豆腐の煮物/[給]人参のみそ汁	精白米/くず粉	鮭/木綿豆腐/昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん
7 火	[給]お粥/[給]玉ねぎと人参の煮物/[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	玉ねぎ/にんじん
8 水	[給]お粥/[給]ピーマンと南瓜の煮物/[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	ピーマン/南瓜/玉ねぎ
9 木	[お]みかん/[給]お粥/[給]人参と里芋の煮物/[給]南瓜のみそ汁	精白米/里芋/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	みかん/にんじん/南瓜
10 金	[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
11 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	キャベツ/もやし/にんじん
13 月	[給]お粥/[給]白身魚と南瓜の煮物/[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	南瓜
14 火	[給]お粥/[給]チンゲン菜と人参の煮物/[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	チンゲンサイ/にんじん/玉ねぎ
15 水	[給]お粥/[給]玉ねぎと人参の煮物/[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	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]トマトと玉ねぎの煮物/[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	トマト/玉ねぎ/にんじん
17 金	[給]お粥/[給]なすとさつま芋の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁	精白米/さつまいも/くず粉	昆布/カットわかめ/合わせ味噌	なす/玉ねぎ
21 火	[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/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん
22 水	[給]お粥/[給]ひじきと人参の煮物/[給]玉ねぎのみそ汁	精白米/くず粉	干ひじき/昆布/カットわかめ/合わせ味噌	にんじん/玉ねぎ
23 木	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ/もやし/にんじん
24 金	[給]お粥/[給]南瓜と人参の煮物/[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	南瓜/にんじん
25 土	[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
27 月	[給]お粥/[給]白身魚とじゃが芋の煮物/[給]なすのみそ汁	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	なす
28 火	[給]お粥/[給]なすと南瓜の煮物/[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	なす/南瓜/にんじん
29 水	[給]食パンスティック/[給]南瓜と玉ねぎの煮物/[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	南瓜/玉ねぎ
30 木	[給]お粥/[給]人参と里芋の煮物/[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	にんじん/玉ねぎ
31 金	[給]お粥/[給]豆腐とキャベツの煮物/[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	キャベツ/にんじん