

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 ／ 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん／里芋	昆布	玉ねぎ／にんじん	18 ／ 火	[給]お粥／[給]ほうれん草と南瓜の煮物／ [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	南瓜／ほうれん草／玉ねぎ
3 ／ 月	[給]お粥／[給]白身魚と人参の煮物／[給] とうもろこしのみそ汁	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／ともろこし	19 ／ 水	[給]お粥／[給]トマトとじゃが芋の煮物／ [給]人参のみそ汁	精白米／じゃが芋／くず粉	昆布／カットわかめ／合 わせ味噌	トマト／にんじん
4 ／ 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	20 ／ 木	[給]お粥／[給]豆腐とほうれん草の煮物／ [給]じゃが芋のみそ汁	精白米／くず粉／じゃが芋	木綿豆腐／昆布／カットわ かめ／合わせ味噌	ほうれん草
5 ／ 水	[給]お粥／[給]じゃが芋と玉ねぎの煮物／ [給]人参のみそ汁	精白米／じゃが芋／くず粉	昆布／カットわかめ／合 わせ味噌	玉ねぎ／にんじん	21 ／ 金	[給]お粥／[給]南瓜と人参の煮物／[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	南瓜／にんじん
6 ／ 木	[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	22 ／ 土	[給]白身魚のおかゆ／[給]かれいと野菜の 和風煮	精白米／くず粉	昆布／からすがれい	にんじん／じゃがいも／だい こん
7 ／ 金	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	玉ねぎ／にんじん／しめじ	24 ／ 月	[給]お粥／[給]白身魚とほうれん草の煮物 ／[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	ほうれん草
8 ／ 土	[給]お粥／[給]じゃが芋と玉ねぎの煮物／ [給]えのきのみそ汁	精白米／じゃが芋／くず粉	昆布／カットわかめ／合 わせ味噌	玉ねぎ／えのきたけ	25 ／ 火	[給]お粥／[給]白菜と人参の煮物／[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	はくさい／にんじん／玉ねぎ
10 ／ 月	[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	26 ／ 水	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん／里芋	昆布	だいこん／にんじん
12 ／ 水	[給]お粥／[給]白身魚とじゃが芋の煮物／ [給]人参のみそ汁	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	にんじん	27 ／ 木	[給]お粥／[給]人参と南瓜の煮物／[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	にんじん／南瓜／えのきたけ
13 ／ 木	[給]お粥／[給]キャベツと人参の煮物／ [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	キャベツ／にんじん／玉ねぎ	28 ／ 金	[給]お粥／[給]キャベツと人参の煮物／ [給]ほうれん草のみそ汁	精白米／くず粉	昆布／カットわかめ／合 わせ味噌	キャベツ／にんじん／ほうれ ん草
14 ／ 金	[給]お粥／[給]じゃが芋と人参の煮物／ [給]キャベツのみそ汁	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／キャベツ	29 ／ 土	[給]鶏のおかゆ／[給]かれいと和風の野菜 煮	精白米／くず粉	昆布／からすがれい／鶏ミ ンチ	にんじん／じゃがいも／だい こん
15 ／ 土	[給]野菜煮込みうどん	干しうどん	昆布	にんじん／玉ねぎ／ピーマン	31 ／ 月	[給]お粥／[給]白身魚とトマトの煮物／ [給]南瓜のみそ汁	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	トマト／南瓜
17 ／ 月	[給]お粥／[給]白身魚と人参の煮物／[給] 玉ねぎのみそ汁	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／玉ねぎ					