

日・曜日	午 前		午 後	
	献立名	使用食材	献立名	使用食材
1 土	お粥または軟飯 野菜のそぼろあん じゃがいもと玉葱の味噌汁	米 鶏ひき肉 大根 人参 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 味噌 じゃがいも 玉葱	玉葱粥または玉葱軟飯 貝だくさん汁 ヨーグルト	米 玉葱 醤油 じゃがいも 大根 人参 ヨーグルト
6 木 20	お粥または軟飯 魚のソテー煮 大根と白菜の味噌汁	米 油 白身魚 人参 きゅうり 砂糖 醤油 片栗粉 味噌 大根 白菜	おかかにゆうめん 野菜煮 スティック人参	そうめん かつお節 醤油 みりん きゅうり 白菜 大根 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 人参 醤油
7 金 21	お粥または軟飯 鶏肉の卵とじ キャベツとさつまいもの 味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 砂糖 醤油 みりん 卵 片栗粉 味噌 キャベツ さつまいも	さつまいも粥または さつまいも軟飯 豆腐と野菜のすまし汁 果物	米 さつまいも 醤油 絹豆腐 葱 人参 みかん類
8 土 22	とろみうどん じゃがいもと玉葱の麩煮 果物	乾麺 人参 小松菜 醤油 みりん 片栗粉 じゃがいも 玉葱 麩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 みかん類	お粥または軟飯 野菜のミルク煮 じゃがいもと小松菜のスープ	米 人参 玉葱 牛乳 砂糖 片栗粉 醤油 じゃがいも 小松菜
10 月 19 水	お粥または軟飯 鶏肉のオーロラ煮 かぶときゅうりのスープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも 玉葱 トマトピューレ 砂糖 醤油 片栗粉 醤油 かぶ きゅうり	ポテト粥またはポテト軟飯 貝だくさん味噌汁 ヨーグルト	米 じゃがいも 味噌 人参 玉葱 かぶ ヨーグルト
11 火 25	お粥または軟飯 魚と野菜煮 白菜と人参の味噌汁	米 白身魚 玉葱 チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 味噌 白菜 人参	そうめんチャンプル チンゲン菜と玉葱のスープ 果物	そうめん 油 人参 醤油 粉チーズ 醤油 チンゲン菜 玉葱 みかん類
12 水 26	パン粥またはトースト 鶏肉とポテト煮 レタスときゅうりのスープ	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも 片栗粉 グリーンアスパラガス 砂糖 醤油 醤油 きゅうり レタス	お粥または軟飯 豆腐と野菜のうま煮 じゃがいもとアスパラの 味噌汁	米 絹豆腐 キャベツ きゅうり 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 味噌 じゃがいも グリーンアスパラガス
13 木 27	お粥または軟飯 魚の味噌煮 かぶと葱のすまし汁	米 白身魚 人参 キャベツ 味噌 みりん 片栗粉 醤油 かぶ 葱	キャベツ粥または キャベツ軟飯 かぼちゃのミルクスープ スティック人参	米 キャベツ 牛乳 かぼちゃ 葱 人参 醤油
14 金 28	お粥または軟飯 ミニ肉団子の煮物 キャベツとチンゲン菜の 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 片栗粉 人参 砂糖 醤油 みりん 味噌 キャベツ チンゲン菜	人参粥または人参軟飯 貝だくさん汁 果物	米 人参 醤油 絹豆腐 玉葱 じゃがいも バナナ
15 土 29	お粥または軟飯 高野豆腐とさつまいも煮 人参となすの味噌汁	米 高野豆腐 玉葱 さつまいも 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 味噌 人参 なす	お粥または軟飯 麩の野菜あんかけ さつまいもと玉葱のスープ	米 麩 人参 なす 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 醤油 さつまいも 玉葱
17 月 31	お粥または軟飯 豚肉と野菜煮 わかめときゅうりのすまし汁	米 豚ひき肉 人参 葱 キャベツ 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 醤油 生わかめ きゅうり	パン粥またはトースト 貝だくさんスープ みかんヨーグルト	食パン 醤油 ほうれん草 人参 キャベツ ヨーグルト みかん類
18 火	お粥または軟飯 魚のトマト煮 人参とじゃがいもの味噌汁	米 白身魚 トマト 玉葱 砂糖 醤油 片栗粉 味噌 人参 じゃがいも	お粥または軟飯 じゃがいもと人参のおかか煮 トマトと玉葱のスープ	米 じゃがいも 人参 かつお節 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 醤油 トマト 玉葱
24 月	煮込みうどん かぼちゃときゅうりの煮物 果物	乾麺 鶏ひき肉 人参 醤油 みりん かぼちゃ きゅうり 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 バナナ	小松菜粥または小松菜軟飯 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃときゅうりの味噌汁	米 小松菜 絹豆腐 葱 人参 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 味噌 かぼちゃ きゅうり

※都合により献立を変更することがあります。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

