

	曜	献立	材料
2	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・豆腐の煮物</li> <li>・チンゲン菜のおひたし</li> </ul>	米 玉ねぎ、チンゲン菜、人参 豆腐、玉ねぎ、人参 チンゲン菜
3	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・かぼちゃスープ</li> <li>・鮭のほぐし煮</li> <li>・大根の軟らか煮</li> </ul>	米 かぼちゃ、玉ねぎ 鮭 大根、人参、小松菜
4	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・大根スープ</li> <li>・じゃがいもとシラスのおやき</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 大根、人参、玉ねぎ じゃがいも、シラス 人参、きゅうり
5	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・ささみとかぼちゃの煮物</li> <li>・人参の軟らか煮</li> </ul>	米 キャベツ、玉ねぎ、人参 ささみ、かぼちゃ 人参
7	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・豆腐とほうれん草の煮物</li> <li>・キャベツと人参のとろみ煮</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 豆腐、ほうれん草 キャベツ、人参
8	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐スープ</li> <li>・鶏ひき肉のじゃがいも煮</li> </ul>	米 豆腐、キャベツ、玉ねぎ 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参
9	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・白身魚の煮物</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 キャベツ、玉ねぎ、人参 白身魚 大根、人参
10	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・ささみと野菜の軟らか煮</li> <li>・小松菜のおひたし</li> </ul>	米 豆腐、人参、玉ねぎ ささみ、人参、キャベツ 小松菜
11	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・じゃがいもとシラスのおやき</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 じゃがいも、シラス かぼちゃ
12	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・さつまいもスープ</li> <li>・白身魚ほぐし煮</li> <li>・キャベツのとろみ煮</li> </ul>	米 さつまいも、人参、玉ねぎ 白身魚 キャベツ、人参
14	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・うどんスープ</li> <li>・豆腐の煮物</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> </ul>	米 うどん、玉ねぎ、ほうれん草 豆腐、玉ねぎ、人参 かぼちゃ
15	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・鮭のほぐし煮</li> <li>・ほうれん草と人参の煮物</li> </ul>	米 キャベツ、人参、玉ねぎ 鮭 ほうれん草、人参
16	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・豆腐と野菜のとろみ煮</li> <li>・大根スティック</li> </ul>	米 チンゲン菜、人参 豆腐、人参 大根
17	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・ささみのとろみ煮</li> <li>・人参の軟らか煮</li> </ul>	米 キャベツ、玉ねぎ、人参 ささみ、じゃがいも 人参

	曜	献立	材料
18	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・かぼちゃとシラスのおやき</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 トマト、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、シラス じゃがいも、人参
19	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・白身魚とじゃがいもの煮物</li> <li>・野菜の軟らか煮</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参、キャベツ 白身魚、じゃがいも キャベツ、人参
21	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ささみの軟らか煮</li> <li>・マッシュかぼちゃ</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参、キャベツ、スパゲティ ささみ、人参 かぼちゃ
22	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐スープ</li> <li>・鶏ひき肉と野菜のトロみ煮</li> </ul>	米 豆腐、玉ねぎ、人参、 鶏ひき肉、人参、チンゲン菜、かぼちゃ
23	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・人参のすまし汁</li> <li>・白身魚のトロみ煮</li> <li>・人参の軟らか煮</li> </ul>	米 人参、玉ねぎ 白身魚、小松菜 人参
24	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・ほうれん草スープ</li> <li>・鶏ひき肉とじゃがいものおやき</li> <li>・かぼちゃの軟らか煮</li> </ul>	米 ほうれん草、玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、じゃがいも かぼちゃ
26	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・鮭の軟らか煮</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> </ul>	米 じゃがいも、人参、玉ねぎ 鮭 キャベツ、人参
28	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・ささみのトロみ煮</li> <li>・人参の軟らか煮</li> </ul>	米 キャベツ、人参 ささみ、ほうれん草 人参
30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・豆腐のトロトロ煮</li> <li>・野菜の軟らか煮</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 豆腐、玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、きゅうり