

	曜	献立	材料
1	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・かぼちゃとシラスのおやき</li> <li>・キャベツときゅうりのとろみ和え</li> </ul>	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、しらす キャベツ、きゅうり
2	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・ささみとチンゲン菜のとろみ煮</li> <li>・人参の煮物</li> </ul>	米 キャベツ、玉ねぎ ささみ、チンゲン菜 人参
4	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・鮭の蒸し焼き</li> <li>・キャベツのとろみ和え</li> </ul>	米 豆腐、玉ねぎ、わかめ 鮭 キャベツ、人参
5	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・かぼちゃの豆乳スープ</li> <li>・白身魚の野菜あんかけ</li> <li>・マッシュ芋</li> </ul>	米 豆乳、かぼちゃ、玉ねぎ 白身魚、人参、玉ねぎ じゃがいも
6	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・豆腐とささみのとろみ煮</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 豆腐、ささみ、ほうれん草 きゅうり、人参
7	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・小松菜スープ</li> <li>・じゃがいもとシラスのおやき</li> <li>・キャベツときゅうりのとろみ和え</li> </ul>	米 小松菜、玉ねぎ じゃがいも、しらす キャベツ、きゅうり
8	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・ポテトスープ</li> <li>・白身魚とほうれん草のとろみ煮</li> <li>・マッシュかぼちゃ</li> </ul>	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参 白身魚、ほうれん草 かぼちゃ
9	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・ほうれん草スープ</li> <li>・鮭の蒸し焼き</li> <li>・人参の煮物</li> </ul>	米 ほうれん草、玉ねぎ、人参 鮭 人参
11	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・ささみとかぼちゃのおやき</li> <li>・ほうれん草と人参のとろみ和え</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 ささみ、チンゲン菜、かぼちゃ ほうれん草、人参
12	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・人参スープ</li> <li>・鮭の蒸し焼き</li> <li>・マッシュかぼちゃ</li> </ul>	米 人参、玉ねぎ、じゃがいも、豆乳 鮭 かぼちゃ
13	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・小松菜スープ</li> <li>・ささみと玉ねぎのとろみ煮</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 小松菜、玉ねぎ、人参 ささみ、玉ねぎ じゃがいも
14	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・豆腐のトロトロ煮</li> <li>・切干大根と野菜の軟らか和え</li> </ul>	米 チンゲン菜、玉ねぎ 豆腐、玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり、人参
15	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・シラスとキャベツのとろみ煮</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 じゃがいも、人参 しらす、キャベツ きゅうり、人参
16	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・白身魚の蒸し焼き</li> <li>・野菜のとろみ煮</li> </ul>	米 豆腐、玉ねぎ、わかめ 白身魚 キャベツ、きゅうり、人参
19	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>・スティックきゅうり</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 豆腐、人参、ほうれん草 きゅうり

	曜	献立	材料
20	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・白身魚の人参ソース煮</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 豆腐、玉ねぎ 白身魚、人参 じゃがいも、人参
21	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・チンゲン菜スープ</li> <li>・豆腐のとろみ煮</li> <li>・スティックきゅうり</li> </ul>	米 チンゲン菜、玉ねぎ、人参 豆腐、玉ねぎ、人参 きゅうり
22	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・人参スープ</li> <li>・白身魚とほうれん草のとろみ煮</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 人参、玉ねぎ 白身魚、ほうれん草 じゃがいも、人参
25	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・うどん汁</li> <li>・ささみと小松菜のとろみ煮</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 うどん、人参 ささみ、小松菜 きゅうり、人参
26	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・鶏だしスープ</li> <li>・白身魚の蒸し焼き</li> <li>・大根と野菜のとろみ和え</li> </ul>	米 鶏ひき肉、人参、玉ねぎ 白身魚 大根、人参、小松菜
27	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツの豆乳スープ</li> <li>・ささみとじゃがいものとろみ煮</li> <li>・人参の煮物</li> </ul>	米 キャベツ、人参、玉ねぎ、豆乳 ささみ、じゃがいも 人参
28	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・鶏ひき肉バーグ</li> <li>・キャベツときゅうりのとろみ和え</li> </ul>	米 じゃがいも、人参 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、ひじき
29	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・鮭の蒸し焼き</li> <li>・スパゲティと野菜の軟らか煮</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 鮭 スパゲティ、キャベツ、きゅうり、人参
30	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・小松菜スープ</li> <li>・ささみと野菜のとろみ煮</li> <li>・キャベツのきゅうりの軟らか和え</li> </ul>	米 小松菜、玉ねぎ、人参 ささみ、じゃがいも、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり