

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
2	月	うどん	野菜煮こみうどん かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま煮/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 かぼちゃ・砂糖 ほうれん草・ごま/りんご・片栗粉	17	火	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 ポテトツナサラダ もやしと人参のスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト じゃが芋・ツナ缶 もやし・人参
3	火		文化の日		18	水	軟飯	白身魚のグリーンソース 人参のごま煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚・ほうれん草 人参・ごま じゃが芋・玉ねぎ・みそ
4	水	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 大根の磯風味 厚揚げと里芋のみそ汁	白身魚・ブロッコリー・片栗粉 大根・麩・のり 厚揚げ・里芋・みそ	19	木	軟飯	高野豆腐と人参のあつさり煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 うす揚げと青菜のすまし汁	高野豆腐・人参 かぼちゃ・玉ねぎ うす揚げ・青菜
5	木	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 キャベツのうま煮 きゅうりのスープ	高野豆腐・人参 キャベツ きゅうり	20	金	軟飯	鮭と野菜の煮物 三度豆のくたくた煮 厚揚げとわかめのみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ 三度豆 厚揚げ・わかめ・みそ
6	金	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 小松菜のごま煮 人参ともやしのすまし汁	鮭・豆腐・三度豆 小松菜・ごま 人参・もやし	21	土	軟飯	ひき肉のくず煮 ブロッコリーのごま煮 じゃが芋スープ	鶏ミンチ・里芋・人参 ブロッコリー・ごま じゃが芋・玉ねぎ
7	土	軟飯	白身魚とじゃが芋のスープ煮 ブロッコリーのおかか煮 キャベツとしめじのみそ汁	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・おかか キャベツ・しめじ・みそ	23	月		勤労感謝の日	
9	月	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 千切大根のくたくた煮 麩と青菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 千切大根・人参 麩・青菜・みそ	24	火	軟飯	豆腐とかぼちゃの肉そぼろ煮 ほうれん草のおかか煮 人参と玉ねぎのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・かぼちゃ ほうれん草・おかか 人参・玉ねぎ
10	火	軟飯	ツナバーグ 白菜と人参のおかか煮 かぼちゃとわかめのみそ汁	ツナ缶・じゃが芋 白菜・人参・おかか かぼちゃ・わかめ・みそ	25	水	軟飯	ツナと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 なすとそうめんのみそ汁	ツナ缶・人参・大根 キャベツ なす・そうめん・みそ
11	水	軟飯	白身魚のきゅうりのばし アップルポテト えのきとわかめのすまし汁	白身魚・きゅうり りんご・じゃが芋 えのき・わかめ	26	木	軟飯	白身魚の野菜みそあん 大根と人参のポッテリ煮 わかめスープ	白身魚・ほうれん草・人参・みそ 大根・人参 わかめ
12	木	軟飯	高野豆腐と白菜のみそ炒め 里芋のとも和え 大根とうす揚げのすまし汁	高野豆腐・白菜・人参・みそ 里芋 大根・うす揚げ	27	金	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 キャベツのおかか煮 なっとうじる	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ・おかか 納豆・青菜・みそ
13	金	軟飯	肉じゃが 小松菜のうま煮 レタススープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜 レタス・人参	28	土	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のココロ煮 玉ねぎと青菜のすまし汁	高野豆腐・三度豆・人参 じゃが芋 玉ねぎ・青菜
14	土	軟飯	鮭と青菜の磯辺和え じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	鮭・ほうれん草・のり じゃが芋・人参 玉ねぎ・わかめ	30	月	軟飯	鮭の磯辺和え ポテト納豆 玉ねぎと人参のみそ汁	鮭・ほうれん草・のり 納豆・じゃが芋 玉ねぎ・人参・みそ
16	月	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 白菜のおかか煮 しいたけと春雨のスープ	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま 白菜・おかか しいたけ・春雨					

