

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	
1	月	軟飯	鮭の磯辺和え 大根と人参のポッテリ煮 きゅうりのスープ	鮭・ほうれん草・のり 大根・人参 きゅうり	16	火	軟飯	ひき肉と大根のとろみ煮 きゅうりのすり流し 麩と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・大根・片栗粉 きゅうり・しらす 麩・水菜
2	火	軟飯	ひき肉のくず煮 ほうれん草のくず煮 厚揚げとねぎのみそ汁	鶏ミンチ・里芋・人参 ほうれん草・片栗粉 厚揚げ・ねぎ・みそ	17	水	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのやわらか煮 きのこのみそ汁	高野豆腐・ほうれん草 キャベツ えのき・人参・みそ
3	水	軟飯	高野豆腐とさつま芋の煮物 三度豆のおかか煮 人参と水菜のすまし汁	高野豆腐・さつま芋 三度豆・おかか 人参・水菜	18	木	軟飯	肉じゃが 納豆ときゅうりのすり流し 白菜とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 納豆・きゅうり 白菜・わかめ
4	木	軟飯	白身魚のきゅうりのばし ブロッコリー入りマッシュポテト ミネストローネ	白身魚・きゅうり じゃが芋・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・パスタ・マトピュール	19	金	軟飯	鮭と野菜の煮物 大根のえのきあんかけ 里芋と青菜のみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ 大根・えのき 里芋・青菜・みそ
5	金	軟飯	野菜の豆腐和え 白菜のおかか煮 レタススープ	豆腐・きゅうり・キャベツ 白菜・おかか レタス・人参	20	土	軟飯	白身魚のスープ煮 ほうれん草のおかか煮 麩とわかめのすまし汁	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ ほうれん草・おかか 麩・わかめ
6	土	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 里芋のとも和え 大根と人参のみそ汁	鶏ミンチ・かぼちゃ 里芋 大根・人参・みそ	22	月	軟飯	ツナのおろし煮 ほうれん草のポッテリ煮 ポテトスープ	ツナ缶・大根 ほうれん草 じゃが芋・人参・わかめ
8	月	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 麩と青菜のすまし汁	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・おかか 麩・青菜	23	火	軟飯	いり豆腐 千切大根のくたくた煮 青梗菜と春雨のスープ	鶏ミンチ・豆腐・人参 千切大根・人参 青梗菜・春雨
9	火	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 大根の磯風味 しめじと白菜のすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま 大根・麩・のり しめじ・白菜	24	水	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ブロッコリーと麩のおひたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・人参 ブロッコリー・麩 じゃが芋・玉ねぎ・みそ
10	水	うどん	野菜煮こみうどん さつま芋の甘煮 小松菜のポッテリ煮/バイグドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 さつま芋・砂糖 小松菜/バナナ	25	木	軟飯	白身魚のグリーンソース 人参と里芋の煮物 大根とわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草 人参・里芋 大根・わかめ
11	木		建国記念の日		26	金	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 白菜のやわらか煮 納豆汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶 白菜 納豆・ねぎ・みそ
12	金	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 じゃが芋と人参の煮物 えのきとわかめのみそ汁	鮭・豆腐・三度豆 じゃが芋・人参 えのき・わかめ・みそ	27	土		生活発表会	
13	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 三度豆のくたくた煮 じゃが芋と人参のみそ汁	白身魚・ブロッコリー 三度豆 じゃが芋・人参・みそ	29	月	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 じゃが芋のココロ煮 玉ねぎともやしのみそ汁	鶏ミンチ・人参・白菜 じゃが芋 玉ねぎ・もやし・みそ
15	月	軟飯	高野豆腐と白菜のみそ炒め ほうれん草ののり和え しいたけともやしのみそ汁	高野豆腐・白菜・人参・みそ ほうれん草・のり しいたけ・もやし・みそ					

