

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	火	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 じゃがいもとさつまいもの甘煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	タラ・ブロッコリー・醤油 じゃがいも・さつまいも 玉ねぎ・わかめ・みそ	17	木	軟飯	カラスカレイのおろし煮 麩と小松菜のぼつてり煮 人参と青菜のみそ汁	カラスカレイ・大根 麩・小松菜・醤油 人参・青菜・みそ	
2	水	軟飯	人参の豆腐和え ほうれん草と玉ねぎのうま煮 もやしとねぎのみそ汁	豆腐・人参・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・醤油 もやし・ねぎ・みそ	18	金	軟飯	三度豆とツナのバナナ和え じゃが芋のトマト煮込み 豆腐と人参のみそ汁	三度豆・ツナ缶・バナナ じゃが芋・玉ねぎ・トマトピューレ 豆腐・人参・みそ	
3	木		憲法記念日		19	土	軟飯	白身魚の人参ソース きゅうりともやしのおかか和え 春雨としいたけのスープ	白身魚・人参 きゅうり・もやし・かつお節・醤油 春雨・椎茸・塩	
4	金		みどりの日		21	月	うどん	けんちんうどん 千切大根と青菜の含め煮 粉ふき芋	うどん・鶏ミンチ・焼き豆腐・大根・人参・醤油 千切大根・ほうれん草・醤油 じゃが芋	
5	土		こどもの日		22	火	軟飯	高野豆腐としめじの煮物 ツナときゅうりのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	高野豆腐・しめじ・醤油 ツナ・きゅうり 玉ねぎ・わかめ・みそ	
7	月	軟飯	鮭と野菜の煮物 三度豆のおかか煮 じゃが芋と青菜のみそ汁		鮭・人参・玉ねぎ・醤油 三度豆・おかか・醤油 じゃが芋・青菜・みそ	23	水	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 三度豆やわらか煮 春雨と玉ねぎのスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・三度豆・醤油 三度豆・醤油 春雨・玉ねぎ・塩
8	火	軟飯	豆腐とほうれん草のくず煮 ピーマンともやしのやわらか煮 人参とわかめのみそ汁		豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 ピーマン・もやし・醤油 人参・わかめ・みそ	24	木	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 キャベツのうま煮 人参と三つ葉のすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ キャベツ・醤油 人参・三つ葉・醤油
9	水	軟飯	白身魚の煮つけ ポテトサラダ 玉ねぎと人参のみそ汁	白身魚・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ブロッコリー さつまいも/りんご・片栗粉	25	金	軟飯	煮魚 ころころ野菜 もやしとわかめのみそ汁	白身魚・醤油・砂糖 人参・じゃがいも・りんご もやし・わかめ・みそ	
10	木	軟飯	いり豆腐 三度豆とかぼちゃのサラダ えのきと三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 三度豆・かぼちゃ えのき・三つ葉・醤油	26	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 人参と青菜のおかか和え ミネストローネ	じゃが芋・ツナ缶・醤油 人参・青菜・かつお節 玉ねぎ・人参・トマトピューレ	
11	金	軟飯	筑前煮 りんごの甘煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・大根・里芋・醤油 りんご じゃが芋・わかめ・みそ	28	月	軟飯	高野豆腐の野菜あん ベイクドバナナ 麩とねぎのみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・じゃがいも・片栗粉 バナナ・砂糖 麩・ねぎ・みそ	
12	土	軟飯	白身魚のグリーンソース 小松菜ののり和え えのきと三つ葉のみそ汁	白身魚・ほうれん草・醤油 小松菜・のり えのき・三つ葉・みそ	29	火	軟飯	あんかけ豆腐 なすと小松菜のごま和え わかめとねぎのみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 なす・小松菜・すりごま わかめ・ねぎ・みそ	
14	月	軟飯	ツナバーグ 白菜とえのきのくたくた煮 春雨スープ	ツナ缶・じゃが芋 白菜・えのき・醤油 春雨・人参・塩	30	水	軟飯	白身魚のひじき煮 人参と青菜のお浸し もやしとしめじのみそ汁	白身魚・ひじき・醤油 人参・青菜・醤油 もやし・しめじ・みそ	
15	火	軟飯	豆腐のそぼろあん ころころ野菜 白菜ともやしのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 きゅうり・じゃがいも 白菜・もやし・みそ	31	木	軟飯	豆腐と野菜の煮物 ポテトツナサラダ 玉ねぎとねぎのみそ汁	豆腐・人参・ブロッコリー じゃが芋・ツナ缶 玉ねぎ・ねぎ・みそ	
16	水	うどん	野菜煮込みうどん キャベツのうま煮 さつまいもの甘煮	うどん・玉ねぎ・人参・ねぎ・醤油 キャベツ・醤油 さつまいも	※適宜和風だしを使用します。					

