

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	水	軟飯	豆腐のそぼろあん 小松菜と人参のごま和え しいたけのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・人参・ごま・醤油・だし しいたけ・三つ葉・醤油・だし	20	月	軟飯	鶏肉とブロッコリーと一緒に煮 ココロ煮 じゃがいもと麩のみそ汁	鶏胸肉・ブロッコリー・砂糖・醤油・だし 人参・大根・醤油・だし じゃがいも・麩・ねぎ・みそ・だし
2	木	軟飯	ささみのケチャップ煮 ほうれん草の磯和え きゃべつと人参のスープ	ささみ・ブロッコリー・かぼちゃ・醤油・ケチャップ ほうれん草・焼きのり・醤油・だし きゃべつ・人参・ねぎ・鶏ガラ	21	火	軟飯	鱈の青のり和え 小松菜ときゃべつのおかか和え もやしと三つ葉のすまし汁	鱈・青のり・醤油・だし 小松菜・きゃべつ・かつお節・醤油・だし もやし・三つ葉・醤油・だし
3 5 6			G/W		22	水	うどん	煮込みうどん きゅうりとわかめのサラダ 三度豆のごま和え	うどん・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・醤油・だし きゅうり・わかめ・醤油・だし 三度豆・ごま・醤油・だし
7	火	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のごま和え 麩と小松菜のみそ汁	鱈・醤油・だし 三度豆・すりごま・醤油・だし 麩・小松菜・みそ・だし	23	木	軟飯	赤魚のだし煮 三度豆と人参のごま和え 麩とねぎのみそ汁	赤魚・醤油・だし 三度豆・人参・ごま・醤油・だし 麩・ねぎ・みそ・だし
8	水	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ブロッコリーのごま和え	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・醤油・だし じゃがいも・青のり・だし ブロッコリー・ごま・醤油・だし	24	金	軟飯	野菜うま煮 ほうれん草の煮浸し なめこと豆苗のすまし汁	ささみ・大根・人参・じゃがいも・絹揚げ・醤油・だし ほうれん草・醤油・だし なめこ・豆苗・醤油・だし
9	木	軟飯	鱈のだし煮 きのこのサラダ トマトとほうれん草のスープ	鱈・醤油・だし しめじ・えのき・舞茸・醤油・だし トマト・ほうれん草・鶏ガラ	25	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・白菜・醤油・だし
10	金	軟飯	野菜のトマト煮 きゃべつときゅうりのサラダ じゃがいものスープ	ささみ・玉ねぎ・豆腐・トマトピューレ・砂糖・醤油・だし きゃべつ・きゅうり・醤油・だし じゃがいも・人参・鶏ガラ	27	月	軟飯	鱈と野菜と一緒に煮 小松菜の納豆和え きゃべつともやしのみそ汁	鱈・玉ねぎ・人参・醤油・だし 小松菜・納豆・醤油・だし きゃべつ・もやし・みそ・だし
11	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・醤油・だし	28	火	軟飯	肉じゃが きゃべつとツナのサラダ 麩とわかめのスープ	鶏胸肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・醤油・だし きゃべつ・ツナ・醤油・だし 麩・わかめ・鶏ガラ
13	月	軟飯	鱈のおかか煮 小松菜とうす揚げの煮物 豆腐としめじのみそ汁	鱈・かつお節・醤油・だし 小松菜・うす揚げ・砂糖・醤油・だし 豆腐・しめじ・みそ・だし	29	水	軟飯	豆腐のあんかけ 三度豆のおかか和え 玉ねぎとねぎのみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・だし 三度豆・人参・かつお節・醤油・だし 玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし
14	火	軟飯	鶏肉のケチャップ煮 干切大根の煮物 小松菜と人参のスープ	鶏胸肉・玉ねぎ・じゃがいも・ケチャップ・醤油 干切大根・三度豆・醤油・だし 小松菜・人参・鶏ガラ	30	木	軟飯	鱈の煮つけ きゅうりのココロ煮 レタススープ	鱈・玉ねぎ・しめじ・醤油・だし きゅうり・かつお節・醤油・だし レタス・人参・鶏ガラ
15	水	軟飯	ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え わかめと玉ねぎのみそ汁	ひじき・うす揚げ・醤油・だし ブロッコリー・人参・ごま・醤油・だし わかめ・玉ねぎ・みそ・だし	31	金	軟飯	鮭のチャンチャン煮 ブロッコリーと人参のごま和え うす揚げと白菜のみそ汁	鮭・玉ねぎ・きゃべつ・えのき・みそ・醤油・砂糖・だし ブロッコリー・人参・ごま・醤油・だし うす揚げ・白菜・みそ・だし
16	木	軟飯	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル しめじとえのきのすまし汁	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・砂糖・醤油・みそ・ケチャップ ほうれん草・もやし・人参・鶏ガラ しめじ・えのき・醤油・だし					
17	金	軟飯	鱈のおろし煮 かぼちゃときゃべつのサラダ 玉ねぎと白菜のみそ汁	鱈・大根・醤油・だし かぼちゃ・きゃべつ・醤油・だし 玉ねぎ・白菜・みそ・だし					
18	土		参観日						

※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する場合があります。  
※離乳食は「かつおだし」を使用しています。