

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	ひき肉とキャベツのトマト煮 じゃが芋と人参の煮物 麩と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・トマト じゃが芋・人参 麩・玉ねぎ	17	木	軟飯	白身魚の野菜みそあん ふろふき大根 豆腐とわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草・人参・みそ 大根・みそ 豆腐・わかめ
2	水	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 さつまいもの甘煮 しいたけと春雨のスープ	白身魚・人参・青菜・片栗粉 さつまいも・砂糖 しいたけ・春雨	18	金	軟飯	トロロシチュー ブロッコリーと麩のおひたし さつまいものりんご煮	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・麩 さつまいも・りんご
3	木	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 ほうれん草のくず煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま ほうれん草・片栗粉 玉ねぎ・わかめ・みそ	19	土	軟飯	鮭の磯辺和え 白菜のおかか煮 大根と人参のみそ汁	鮭・ほうれん草・のり 白菜・おかか 大根・人参・みそ
4	金	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 豆腐とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・おかか 豆腐・ねぎ	21	月	軟飯	ツナと野菜の煮物 三度豆のごま煮 しめじとわかめのすまし汁	ツナ・人参・白菜 三度豆・ごま しめじ・わかめ
5	土		作品展・バザー		22	火	軟飯	ひき肉とさつまいもの煮物 小松菜のうま煮 大根と人参のみそ汁	鶏ミンチ・さつまいも 小松菜 大根・人参・みそ
7	月	軟飯	白菜のそぼろあんかけ アップルキャロット じゃが芋スープ	鶏ミンチ・白菜・青菜・片栗粉 りんご・人参 じゃが芋・玉ねぎ	23	水		天皇誕生日	
8	火	軟飯	白身魚のグリーンソース 大根の磯風味 レタススープ	白身魚・ほうれん草 大根・麩・のり レタス・人参	24	木	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め 里芋のとも和え 麩とねぎのすまし汁	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ 里芋 麩・ねぎ
9	水	軟飯	高野豆腐と人参のあつさり煮 ほうれん草のごま煮 大根とわかめのみそ汁	高野豆腐・人参 ほうれん草・ごま 大根・わかめ・みそ	25	金	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 ほうれん草のおかか煮 人参ともやしのすまし汁	鮭・豆腐・三度豆 ほうれん草・おかか 人参・もやし
10	木	軟飯	白身魚のトマト煮 三度豆のおかか煮 里芋と人参のみそ汁	白身魚・トマト 三度豆・おかか 里芋・人参・みそ	26	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 野菜のつぶつぶマッシュ わかめとほうれん草のすまし汁	白身魚・ブロッコリー 人参・じゃが芋・三度豆 わかめ・ほうれん草
11	金	軟飯	ひき肉とかぶのスープ煮 キャベツのやわらか煮 ポテトスープ	鶏ミンチ・かぶ キャベツ じゃが芋・人参・わかめ	28	月	軟飯	ひき肉のくず煮 千切大根のくたくた煮 えのきと水菜のすまし汁	鶏ミンチ・里芋・三度豆 千切大根・人参 えのき・水菜
12	土	軟飯	鮭と野菜の煮物 三度豆のくたくた煮 じゃが芋と青菜のみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ 三度豆 じゃが芋・青菜・みそ	29	火		年末休館日	
14	月	軟飯	いり豆腐 じゃが芋のココロ煮 しいたけともやしのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 じゃが芋 しいたけ・もやし	30	水			
15	火	軟飯	ツナのおろし煮 キャベツと人参のやわらか煮 さつまいもとわかめのみそ汁	ツナ缶・大根 キャベツ・人参 さつまいも・わかめ・みそ	31	木			
16	水	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のごま煮 白菜としいたけのすまし汁	高野豆腐・青菜・人参 小松菜・ごま 白菜・しいたけ					

