

日曜	献立	材料名
1水	全粥 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏肉、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
2木	全粥 魚と野菜煮 中華スープ	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
3金	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 レモンサラダ オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、レモン、しょうゆ、砂糖、米粉 オレンジ
6月	全粥 鶏と野菜のあんかけ 豆腐スープ バナナ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
7火	全粥 あかうおとじゃがいも煮 みそ汁	米 あかうお、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ
8水	全粥 大豆と野菜煮 きゃべつとさつまいも煮	米 大豆、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、さつまいも、だし汁、しょうゆ、片栗粉
9木	全粥 野菜煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 たまねぎ、さつまいも、ピーマン、だし汁、しょうゆ、片栗粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
10金	全粥 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ
14火	全粥 五目うどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁 バナナ
15水	全粥 鶏肉とさつまいも煮 すまし汁	米 鶏肉、さつまいも、だし汁、米粉 たまねぎ、きゅうり、だし汁、しょうゆ
16木	全粥 魚と野菜煮 みそ汁	米 あかうお、たまねぎ、にんじん、だし汁、米粉 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、しょうゆ
17金	全粥 高野豆腐と野菜の煮物 野菜煮 オレンジ	米 凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
20月	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
21火	全粥 鶏肉と野菜煮 きゃべつのみそ汁	米 鶏肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、米粉 キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
22水	全粥 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、ほうれんそう、にんじん、だし汁、かつお節、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、豆腐、にんじん、だし汁、しょうゆ
23木	全粥～軟飯 豆腐と野菜煮 金時豆と野菜煮	米 豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 いんげんまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉
24金	全粥 大豆と野菜煮 煮びたし バナナ	米 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ
27月	全粥 そうめん ささみと野菜煮 バナナ	米 そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ
28火	全粥 魚と野菜煮 すまし汁	米 あかうお、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ
29水	全粥 鶏肉と豆腐煮 キャベツのサラダ煮 みそ汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、砂糖、だし汁 たまねぎ、じゃがいも、だし汁、みそ
30木	全粥 豆腐と鶏肉煮 小松菜の煮びたし バナナ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、だし汁、米粉 バナナ
31金	全粥 かぼちゃとひき肉煮 すまし汁 バナナ	米 じゃがいも、かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ バナナ

※ 午前午後の間食時間にはミルクを飲みます。
※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いします。
※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

1日2回食に進む頃には、主食、主菜(たんぱく質性食品)、副菜(野菜等)を組合せた食事に行きましょう。
高野豆腐は戻さずにすりおろして使用すると、ふわふわした食べやすい料理になります。ぜひ使ってみてください。