

日	曜日	献立名	使っている主な材料		
			昼食	赤色の食品	緑色の食品
3	金	つぶし粥 たらのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	人参	米 じゃがいも
4	土	つぶし粥 ホキのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	小松菜 人参	米
6	月	つぶし粥 たらのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	きゅうり 小松菜	米
7	火	つぶし粥 ホキのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	ほうれん草	米 じゃがいも
8	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	春キャベツ 人参	米
9	木	つぶし粥 ホキのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	きゅうり 人参	米
10	金	つぶし粥 たらのやわらか煮 人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	たら	人参 キャベツ	米
11	土	つぶし粥 カレイのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮	かれい	小松菜 人参	米
13	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	キャベツ 南瓜	米
14	火	つぶし粥 たらのやわらか煮 白菜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	はくさい ほうれん草	米
15	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	豆腐	人参 ブロッコリー	米
16	木	つぶし粥 ホキのやわらか煮 春キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	春キャベツ 人参	米
17	金	つぶし粥 確認のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 白菜のやわらか煮	かれい	南瓜 はくさい	米
18	土	煮込みうどん 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	豆腐	人参 キャベツ	うどん 米
20	月	つぶし粥 たらのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	たら	きゅうり 小松菜	米
21	火	つぶし粥 ホキのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	ほうれん草	米 じゃがいも
22	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	春キャベツ 人参	米
23	木	つぶし粥 ホキのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	きゅうり 人参	米
24	金	煮込みうどん カレイのやわらか煮 玉葱のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	かれい	たまねぎ ほうれん草	うどん 米
25	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	キャベツ 人参	米
27	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	キャベツ 南瓜	米
28	火	つぶし粥 たらのやわらか煮 白菜のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	はくさい ほうれん草	米
30	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	たら	小松菜 南瓜	米

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。