

日にち	曜日	メニュー	食材
1	木	おかゆ、たらこの磯辺煮	米、たら、煮干し、あおのり
2	金	おかゆ、かぼちゃの甘煮	米、かぼちゃ、煮干し、しょうゆ
3	土		
4	日		
5	月	おかゆ、野菜うどん	米、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、うどん、しょうゆ
6	火	おかゆ、煮魚	米、赤魚、にんじん、煮干し、しょうゆ
7	水	おかゆ、大根の煮物	米、大根、小松菜、
8	木	おかゆ、野菜スープ	米、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
9	金	おかゆ、白身魚のホイル焼き	米、たら、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草
10	土		☆運動会☆
11	日		
12	月		
13	火	おかゆ、ポテトサラダ	米、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ
14	水	おかゆ、チンゲン菜のスープ	米、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、かつおだし、しょうゆ
15	木	おかゆ、煮魚	米、かれい、小松菜、にんじん、煮干し
16	金	おかゆ、具沢山汁	米、さつま芋、豆腐、にんじん、大根、小松菜
17	土		
18	日		
19	月	おかゆ、ポテトサラダ	米、にんじん、じゃが芋、きゅうり
20	火	しらすのおかゆ、大根スープ	米、しらす、ほうれん草、大根、にんじん、煮干し、みそ
21	水	おかゆ、さつま芋の甘煮	米、さつま芋、かつおだし、小松菜
22	木	おかゆ、青菜の白和え	米、小松菜、キャベツ、にんじん、木綿豆腐
23	金	おかゆ、ブロッコリーのサラダ	米、ブロッコリー、にんじん、きゅうり
24	土		
25	日		
26	月	おかゆ、キャベツのサラダ	米、キャベツ、小松菜、にんじん、ツナ
27	火	おかゆ、豆腐ハンバーグ	米、豆腐、玉ねぎ、パン粉、にんじん
28	水	おかゆ、鶏肉とにんじんのごま風味	米、鶏肉、にんじん、すりごま、だし汁、
29	木	おかゆ、ポトフ風スープ	米、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、小松菜、メルルーサ、だし汁
30	金	おかゆ、かぼちゃのおやき	米、かぼちゃ、豆腐、玉ねぎ、にんじん、ツナ、小麦粉
31	土		

