



献立名		主な食品	3時
1 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 マスカット	<人参,たまねぎ,かぼちゃ,小松菜,だし昆布等><マスカット>	トースト
3 (月) 18 (火)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚,だし昆布等><かぼちゃ,人参,たまねぎ,だし昆布等>	巨峰 ジャムサンド
4 (火) 19 (水)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	<じゃがいも,人参,たまねぎ,だし昆布等><キャベツ等>	りんご ゆでじゃが
5 26 (水)	おかゆ 豆腐の旨煮 旨煮	<豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,だし昆布等><大根,だし昆布等>	メロン さつまいものおやき
6 20 (木)	おかゆ 白身魚の煮付け 煮浸し	<白身魚,だし昆布等><ほうれん草,大根,人参等>	なし そうめんのやわらか煮
7 21 (金)	おかゆ 野菜の旨煮 野菜スープ	<人参,たまねぎ,小松菜,だし昆布等><キャベツ,だし昆布等>	ピオーネ ふかしいも
8 22 (土)	おかゆ 野菜の旨煮 マスカット	<豆腐(絹),ほうれん草,人参,切干し大根,だし昆布等><マスカット>	トースト
10 (月) 25 (火)	ドイツパン トマト煮 煮浸し	<ドイツパン><鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,トマトピューレ等><ほうれん草等>	ピオーネ おじゃ
11 (火)	おかゆ 旨煮 煮浸し	<凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布等><チンゲンツアイ,キャベツ等>	なし じゃがいものおやき
12 (水)	おかゆ 柔らか煮 レタスのスープ	<茄子,人参,たまねぎ等><レタス,焼ふ,だし昆布等>	りんご スープ煮
14 28 (金)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	<白身魚,だし昆布等><大根,人参,きゅうり,だし昆布等>	なし だいこんのお焼き
15 29 (土)	おかゆ 旨煮 ピオーネ	<焼ふ,たまねぎ,人参,ほうれん草,だし昆布等><ピオーネ>	トースト
27 (木)	おかゆ 旨煮 きざみ煮きゅうり	<鶏肉,茄子,人参,たまねぎ,だし昆布等><きゅうり,片栗粉等>	りんご ラスク
誕生会 13 (木)	おかゆ 野菜の旨煮 粉ふきいも	<キャベツ,人参,たまねぎ,だし昆布等><じゃがいも等>	マスカット 卵ぬき蒸しパン

○上記以外にミルクがつきます。  
○献立は諸事情により、変更することがあります。

3つのアクション



「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～  
「朝ごはん」は今日の力になります。

