

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

日付	献立名	材料名
07月	お粥 豆腐の彩り和風煮	米/絹ごし豆腐/にんじん/きゅうり/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/片栗粉/
08火	納豆と青菜のお粥 やわらか野菜のだし煮	米/納豆/こまつな/はくさい/にんじん/さといも/だしかつお/こんぶ(だし用)/
09水	お粥 まぐろと野菜のとろとろ煮	米/まぐろ/キャベツ/チンゲンサイ/にんじん/ほうれんそう/片栗粉/
10木	お粥 お麩と冬野菜のぽってり煮	米/切り麩/はくさい/ほうれんそう/にんじん/たまねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/
11金	 建国記念の日	
12土	野菜うどん	ゆでうどん(冷)/さつまいも/にんじん/たまねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/
14月	ひじき粥 お麩と野菜のぽってり煮	米/干しひじき/切り麩/たまねぎ/にんじん/こまつな/だしかつお/片栗粉/
15火	お粥 根菜のだし煮	米/鶏ささみ/だいこん/にんじん/さといも/ブロッコリー/だしかつお/片栗粉
16水	お粥 鮭と野菜のとろとろ煮	米/さけ/にんじん/はくさい/ほうれんそう/だしかつお/片栗粉/
17木	お粥 鱈の野菜あんかけ	米/さわら/だいこん/にんじん/さといも/ほうれんそう/片栗粉/
18金	野菜パン粥 じゃがいものポターージュ	食パン/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/育児用ミルク/じゃがいも/だしかつお/片栗粉/
19土	ささみ入りおじや	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/

※木曜日の朝までに食べていない食材にチェックして頂き、1枚に名前を書いて持ってきてください。
2週間の献立をのせています。

日付	献立名	材料名
07月	お粥 煮魚 ゆで野菜 すまし汁	米/さわら/三温糖/しょうゆ/本みりん/酒/にんじん/きゅうり/絹ごし豆腐/たまねぎ/わかめ(乾)/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/塩/
08火	スタミナつとう丼(お粥) 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	米/納豆/豚ひき肉/にんじん/白ねぎ/しょうゆ/三温糖/高野豆腐/こまつな/卵/だしかつお/しょうゆ/三温糖/酒/はくさい/さといも/葉ねぎ/だしかつお/こんぶ(だし用)/味噌/
09水	お粥の中華丼風 まぐろの唐揚げ 果物	米/豚肉/キャベツ/チンゲンサイ/にんじん/ほうれんそう/しょうゆ/塩/片栗粉/まぐろ/片栗粉/なたね油/しょうゆ/本みりん/三温糖/バナナ/
10木	お粥 すき焼き風煮 青菜のお浸し	米/牛肉/三温糖/はくさい/焼き豆腐/たまねぎ/切り麩/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/しょうゆ/ほうれんそう/にんじん/だしかつお/しょうゆ/
11金	 建国記念の日 	
12土	肉うどん さつま芋甘煮	ゆでうどん(冷)/牛肉/にんじん/たまねぎ/わかめ(乾)/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/しょうゆ/本みりん/さつまいも/三温糖/しょうゆ/
14月	親子丼(お粥) ひじき豆 味噌汁	米/鶏肉/たまねぎ/卵/片栗粉/だしかつお/しょうゆ/本みりん/三温糖/干しひじき/油揚げ/にんじん/だいち水煮/いんげん(冷)/だしかつお/三温糖/しょうゆ/本みりん/切り麩/こまつな/たまねぎ/いわし(煮干し)/こんぶ(だし用)/味噌/
15火	お粥 ブリカツ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	米/ぶり/塩/小麦粉/卵/パン粉/なたね油/ブロッコリー/だしかつお/しょうゆ/豚肉/にんじん/だいこん/さといも/葉ねぎ/こんぶ(だし用)/だしかつお/味噌/
16水	三色どんぶり(お粥) 添え野菜 中華風卵スープ	米/牛ひき肉/しょうゆ/三温糖/ほうれんそう/塩/しょうゆ/にんじん/三温糖/塩/きゅうり/にんじん/はくさい/葉ねぎ/しょうゆ/塩/卵/片栗粉/
17木	お粥 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米/豚肉/だいこん/にんじん/さといも/いんげん(冷)/三温糖/しょうゆ/味噌/こんぶ(だし用)/だしかつお/ほうれんそう/にんじん/だしかつお/しょうゆ/三温糖/塩/絹ごし豆腐/三温糖/塩/しょうゆ/
18金	ロールパン グラタン 花野菜のマヨ和え トマトスープ	ロールパン/マカロニ/鶏肉/たまねぎ/にんじん/小麦粉/バター/スキムミルク/牛乳/ピザ用チーズ/パン粉/カリフラワー/ブロッコリー/にんじん/マヨネーズ/塩/たまねぎ/キャベツ/にんじん/じゃがいも/ホールトマト缶/塩/
19土	ケチャップライス	米/鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/ケチャップ/三温糖/マーガリン/

