



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	お粥 だいこんとにんじん豆乳煮 ほうれん草とコーン煮	豆乳くずもち 菜めし粥	豆乳	精白米・砂糖・片栗粉	だいこん・にんじん・ほうれん草・ コーン缶・菜めしの素
4	火	豆乳粥 小松菜と麩のくたくた煮 キャベツの磯煮	きな粉くずもち おかか粥	豆乳・きな粉・かつお節	精白米・麩・砂糖・片栗粉	小松菜・キャベツ
5	水	お粥 玉ねぎとコーンの豆乳煮 にんじんの旨煮	青のりくずもち きな粉粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・コーン缶・にんじん・青の り
6	木	にんじん粥 白身魚のみそ煮 かぼちゃの豆乳煮	オレンジゼリー 塩かゆ	白身魚（メルルーサ）・みそ・ 豆乳	精白米・砂糖	にんじん・かぼちゃ・オレンジ ジュース・アガー
7	金	お粥 じゃが芋とコーンの豆乳煮 にんじんと玉ねぎ煮	くずもち 青のり粥	豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉	コーン缶・にんじん・玉ねぎ・青の り
8	土	お粥 キャベツと麩豆乳煮 にんじんとコーン煮	さつま芋煮 豆乳粥	豆乳	精白米・麩・さつま芋	キャベツ・にんじん・コーン缶
10	月	きな粉粥 にんじんと麩のくたくた煮 パインくずもち	ジャムヨーグルト おかか粥	きな粉・ヨーグルト・かつお節	精白米・麩・砂糖・片栗粉	にんじん・パイン缶・いちごジャム
11	火	豆乳粥 だいこんとコーン煮 白菜の磯煮	きな粉くずもち 豆乳いちご粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・片栗粉	だいこん・コーン缶・白菜・青の り・いちごジャム
12	水	お粥 じゃが芋磯煮 キャベツとにんじん豆乳煮	きな粉くずもち フルーツ粥	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉	青のり・キャベツ・にんじん・みか ん缶・パイン缶
13	木	お粥 春雨とコーン豆乳煮 にんじんと玉ねぎ煮	豆乳くずもち オレンジ粥	豆乳	精白米・春雨・砂糖・片栗粉	コーン缶・にんじん・玉ねぎ・オレ ンジジュース
14	金	きな粉粥 白身魚の磯煮 高野とうふくず煮	じゃが芋煮 豆乳粥	きな粉・白身魚（メルルー サ）・高野とうふ・豆乳	精白米・砂糖・片栗粉・じゃが 芋	青のり
15	土	お粥 にんじんと麩のくたくた煮 玉ねぎ豆乳煮	青のりポテト きな粉粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・じゃが芋	にんじん・玉ねぎ・青のり
17	月	トマト粥 ブロッコリーの豆乳煮 じゃが芋とにんじん煮	みかんヨーグルト おかか粥	豆乳・ヨーグルト・かつお節	精白米・じゃが芋・砂糖	トマト缶・ブロッコリー・にんじ ん・みかん缶



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	コーン粥 だいこんと麩煮 にんじん豆乳煮	にんじんくず煮 豆乳粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	コーン缶・だいこん・にんじん
19	水	お粥 トマトのじゃが芋煮 キャベツとにんじん豆乳煮	りんごゼリー 菜めし粥	豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖	トマト缶・キャベツ・にんじん・りんごジュース・アガー・菜めしの素
20	木	お粥 白身魚のみそ煮 にんじんとコーン煮	さつま芋の豆乳煮 きな粉粥	白身魚(メバル)・豆乳・きな粉・みそ	精白米・さつま芋	にんじん・コーン缶
21	金	お粥 じゃが芋とコーン煮 にんじん豆乳煮	きな粉くずもち フルーツゼリー	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉	コーン缶・にんじん・黄桃缶・みかん缶・りんごジュース・アガー
22	土	豆乳粥 玉ねぎ磯煮 にんじんと麩のくたくた煮	くずもち おかか粥	豆乳・かつお節	精白米・麩・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・青のり・にんじん
25	火	お粥 チンゲン菜と麩煮 にんじんとコーン豆乳煮	ヨーグルト 青のり粥	豆乳・ヨーグルト	精白米・麩	チンゲン菜・にんじん・コーン缶・青のり
26	水	お粥 キャベツとにんじん豆乳煮 黄桃くずもち	きな粉くずもち 豆乳いちご粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・片栗粉	キャベツ・にんじん・黄桃缶・いちごジャム
27	木	塩かゆ 玉ねぎ磯煮 おかかじゃが芋	つぶつぶみかんゼリー きな粉粥	かつお節・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・青のり・みかん缶・オレンジジュース・アガー
28	金	お粥 白身魚の磯煮 にんじんと麩のくたくた煮	きな粉くずもち 豆乳粥	白身魚(ホキ)・きな粉・豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	青のり・にんじん
29	土	青のり粥 白菜と麩煮 高野とうふとコーン煮	かぼちゃ煮 豆乳いちご粥	高野とうふ・豆乳	精白米・麩	青のり・白菜・コーン缶・かぼちゃ・いちごジャム

※ 食材の入荷の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。