



日	曜	朝食	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
4	木	お粥 じゃが芋とにんじん豆乳煮 玉ねぎとコーン煮	きな粉くずもち 豆乳パン粥	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉・パン粉	にんじん・玉ねぎ・コーン缶
5	金	お粥 にんじんとコーン豆乳煮 はくさいと麩煮	くずもち 七草粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	にんじん・コーン缶・はくさい・だいこん・かぶら・みつば・菜めしの素
6	土	お粥 だいこんとにんじん豆乳煮 はくさいの磯煮	じゃが芋の豆乳煮 オレンジゼリー	豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖	だいこん・にんじん・はくさい・青のり・オレンジジュース・アガー
9	火	青のり粥 さつま芋甘煮 高野とうふとにんじん煮	ヨーグルト 紅白パン粥	高野とうふ・ヨーグルト・豆乳	精白米・さつま芋・砂糖・パン粉	青のり・にんじん
10	水	トマト粥 じゃが芋磯煮 豆乳バナナ	豆乳くずもち きな粉パン粥	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉・パン粉	トマト缶・青のり・バナナ
11	木	コーンパン粥 玉ねぎ磯煮 キャベツとにんじん豆乳煮	オレンジゼリー 青のり粥	豆乳	精白米・パン粉・砂糖	コーン缶・青のり・キャベツ・にんじん・オレンジジュース・アガー
12	金	お粥 春雨とコーン豆乳煮 にんじんとだいこん煮	じゃが芋きな粉 豆乳パン粥	豆乳・きな粉	精白米・春雨・じゃが芋・砂糖・パン粉	コーン缶・にんじん・だいこん
13	土	豆乳粥 だいこんすり流し 麩のきな粉くず煮	みかんヨーグルト 青のり粥	豆乳・きな粉・ヨーグルト	精白米・麩・砂糖・片栗粉	だいこん・みかん缶・青のり
15	月	コーン粥 キャベツと麩豆乳煮 パインくずもち	くずもち しらす粥	豆乳・しらす干し	精白米・麩・砂糖・片栗粉	コーン缶・キャベツ・パイン缶
16	火	お粥 磯豆腐 にんじんと麩のくたくた煮	さつま芋甘煮 豆乳パン粥	とうふ・豆乳	精白米・麩・さつま芋・砂糖・パン粉	青のり・にんじん
17	水	きな粉パン粥 ブロッコリーの豆乳煮 玉ねぎとコーン煮	豆乳くずもち フルーツパン粥	きな粉・豆乳	パン粉・砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ・コーン缶・みかん缶・パイン缶
18	木	にんじん粥 キャベツとブロッコリー豆乳煮 黄桃	かぼちゃのくず煮 じゃが芋磯煮	豆乳	精白米・砂糖・片栗粉・じゃが芋	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・黄桃缶・かぼちゃ・青のり
19	金	お粥 だいこんと麩煮 にんじんとコーン豆乳煮	きな粉くずもち コーンパン粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉	だいこん・にんじん・コーン缶



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
20	土	お粥 じゃが芋磯煮 にんじん甘煮	きな粉バナナ 豆乳パン粥	きな粉・豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖・パン粉	青のり・にんじん・バナナ
22	月	お粥 さつまいの豆乳煮 キャベツとにんじん煮	くずもち おかか粥	豆乳・かつお節	精白米・さつまい・砂糖・片栗粉	キャベツ・にんじん
23	火	きな粉パン粥 だいこんと麩煮 にんじんと玉ねぎ煮	青のりポテト オレンジパン粥	きな粉	パン粉・砂糖・麩・じゃが芋	だいこん・にんじん・玉ねぎ・青のり・オレンジジュース
24	水	お粥 高野とうふ磯煮 にんじん甘煮	豆乳くずもち おかか粥	高野とうふ・豆乳・かつお節	精白米・砂糖・片栗粉	青のり・にんじん
25	木	青のり粥 とうふのくず煮 にんじんと麩のくたくた煮	パインヨーグルト おかかじゃが芋	とうふ・ヨーグルト・かつお節	精白米・砂糖・片栗粉・麩・じゃが芋	青のり・にんじん・パイン缶
26	金	お粥 麩とコーン豆乳煮 にんじんと玉ねぎ豆乳煮	きな粉くずもち 豆乳バナナパン粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉	コーン缶・にんじん・玉ねぎ・バナナ
27	土	お粥 とうふとにんじん煮 玉ねぎと麩煮	くずもち 豆乳パン粥	とうふ・豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パン粉	にんじん・玉ねぎ
29	月	ブロッコリー粥 じゃが芋とにんじん豆乳煮 玉ねぎ煮	きな粉くずもち おかか粥	豆乳・きな粉・かつお節	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗粉	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ
30	火	オレンジ果汁パン粥 にんじんとだいこん豆乳煮 キャベツと麩の磯煮	さつまい甘煮 きな粉パン粥	豆乳・きな粉	パン粉・砂糖・麩・さつまい	オレンジ・にんじん・だいこん・キャベツ
31	水	にんじん粥 ほうれん草と麩の煮物 かぼちゃ豆乳煮	ジャムヨーグルト きな粉パン粥	豆乳・きな粉・ヨーグルト	精白米・麩・砂糖・パン粉	にんじん・ほうれん草・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。