



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	金	お粥 チンゲン菜と麩煮 じゃが芋とコーンの豆乳煮	オレンジゼリー 豆乳いちごパン粥	豆乳	精白米・麩・じゃが芋・砂糖・ パン粉	チンゲン菜・コーン缶・オレンジ ジュース・アガー・いちごジャム
2	土	お粥 小松菜と麩煮 キャベツ豆乳煮	青のりくずもち きな粉パン粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パ ン粉	小松菜・キャベツ・青のり
5	火	コーン粥 じゃが芋と玉ねぎ豆乳煮 にんじん甘煮	くずもち おかかじゃが芋	豆乳・かつお節	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉	コーン缶・玉ねぎ・にんじん
6	水	青のり粥 キャベツとにんじん豆乳煮 玉ねぎとコーン煮	みかんヨーグルト 豆乳バナナパン粥	豆乳・ヨーグルト	精白米・砂糖・パン粉	青のり・キャベツ・にんじん・玉ね ぎ・コーン缶・みかん缶・バナナ
7	木	お粥 玉ねぎ磯煮 高野とうふとにんじん煮	きな粉くずもち 豆乳パン粥	高野とうふ・きな粉・豆乳	精白米・砂糖・片栗粉・パン粉	玉ねぎ・青のり・にんじん
8	金	にんじんパン粥 白菜と麩の豆乳煮 玉ねぎとコーン煮	さつま芋くずもち おかか粥	豆乳・かつお節	精白米・砂糖・パン粉・麩・さ つま芋・片栗粉	にんじん・白菜・玉ねぎ・コーン缶
9	土	お粥 とうふとにんじん煮 かぼちゃ煮	じゃが芋磯煮 きな粉パン粥	とうふ・きな粉	精白米・砂糖・じゃが芋・パン 粉	にんじん・かぼちゃ・青のり
11	月	豆乳粥 にんじんと玉ねぎ煮 じゃが芋とブロッコリーの甘煮	きな粉くずもち 青のり粥	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉	にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・ 青のり
12	火	きな粉粥 白菜と麩の豆乳煮 にんじん甘煮	豆乳くずもち 豆乳いちごパン粥	きな粉・豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パ ン粉	白菜・にんじん・いちごジャム
13	水	にんじんパン粥 とうふと玉ねぎ煮 じゃが芋とコーン煮	くずもち コーン粥	とうふ	精白米・砂糖・パン粉・じゃが 芋・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・コーン缶
14	木	お粥 玉ねぎと麩煮 にんじんとだいこん豆乳煮	きな粉くずもち 豆乳パン粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・片栗粉・パ ン粉	玉ねぎ・にんじん・だいこん
15	金	お粥 じゃが芋とほうれん草煮 にんじんとコーン豆乳煮	じゃが芋磯煮 みかんくずもち	豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉	ほうれん草・にんじん・コーン缶・ 青のり・みかん缶
16	土	お粥 春雨とにんじんの豆乳煮 高野とうふとコーン煮	かぼちゃ甘煮 きな粉パン粥	豆乳・高野とうふ・きな粉	精白米・春雨・砂糖・パン粉	にんじん・コーン缶・かぼちゃ



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	月	青のり粥 にんじんと麩のくたくた煮 パインくずもち	くずもち おかか粥	かつお節	精白米・麩・砂糖・片栗粉	青のり・にんじん・パイン缶
19	火	お粥 玉ねぎと麩豆乳煮 にんじん甘煮	ジャムヨーグルト 豆乳パン粥	豆乳・ヨーグルト	精白米・麩・砂糖・パン粉	玉ねぎ・にんじん・いちごジャム
20	水	オレンジ果汁パン粥 キャベツとだいこん煮 にんじんと玉ねぎ豆乳煮	きな粉くずもち フルーツパン粥	豆乳・きな粉	パン粉・砂糖・片栗粉	オレンジ・キャベツ・だいこん・にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶
21	木	トマト粥 にんじんとコーン豆乳煮 玉ねぎと麩煮	さつま芋甘煮 じゃが芋磯煮	豆乳	精白米・麩・さつま芋・じゃが芋	トマト缶・にんじん・コーン缶・玉ねぎ・青のり
22	金	おかか粥 だいこんと麩煮 白菜とコーン豆乳煮	りんごゼリー きな粉パン粥	かつお節・豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・パン粉	だいこん・白菜・コーン缶・りんごジュース・アガー
25	月	お粥 キャベツ豆乳煮 玉ねぎとコーンの豆乳煮	くずもち きな粉粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・コーン缶
26	火	にんじん粥 キャベツと玉ねぎ豆乳煮 豆乳バナナ	にんじんくず煮 フルーツゼリー	豆乳	精白米・砂糖・片栗粉	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・バナナ・りんごジュース・アガー・黄桃缶・みかん缶
27	水	かぼちゃ豆乳パン粥 じゃが芋の豆乳煮 キャベツとにんじん煮	きな粉バナナ 青のり粥	豆乳・きな粉	精白米・パン粉・砂糖・じゃが芋	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・バナナ・青のり
28	木	お粥 白菜と麩煮 キャベツとコーン豆乳煮	メープルヨーグルト さつま芋粥	豆乳・ヨーグルト	精白米・麩・メープルシロップ・砂糖・さつま芋	白菜・麩・キャベツ・コーン缶
29	金	お粥 玉ねぎと麩煮 にんじんとコーン豆乳煮	くずもち 青のり粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・コーン缶・青のり
30	土	お粥 ほうれん草とコーン煮 だいこんとにんじん豆乳煮	きな粉くずもち 豆乳パン粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・片栗粉・パン粉	ほうれん草・コーン缶・だいこん・にんじん

※ 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。