



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
4	土	コーン粥 チンゲン菜と麩煮 じゃが芋とにんじん豆乳煮	きな粉くずもち 豆乳パン粉	豆乳・きな粉	精白米・麩・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・パン粉	コーン缶・チンゲン菜・にんじん
6	月	お粥 ほうれん草と麩の煮物 にんじんとコーン豆乳煮	くずもち 七草粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	ほうれん草・にんじん・コーン缶・ だいこん・みつば・菜めしの素
7	火	青のり粥 小松菜と麩のくたくた煮 だいこんとにんじん豆乳煮	ヨーグルト 豆乳パン粥さつま芋ソース	豆乳・ヨーグルト	精白米・麩・砂糖・パン粉・さ つま芋	青のり・小松菜・だいこん・にんじ ん
8	水	お粥 じゃが芋とブロッコリー豆乳煮 にんじんと玉ねぎ煮	くずもち フルーツパン粥	豆乳	精白米・じゃが芋・砂糖・片栗 粉・パン粉	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ みかん缶・パイ缶
9	木	豆乳パン粥 キャベツとコーン煮 ブロッコリーの豆乳煮	りんごゼリー 青のりポテト	豆乳	パン粉・砂糖・じゃが芋	キャベツ・コーン缶・ブロッコ リー・りんごジュース・アガー・青 のり
10	金	豆乳粥 白菜と麩煮 にんじんとコーン豆乳煮	じゃが芋きな粉 豆乳いちごパン粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・じゃが芋・砂糖・ パン粉	白菜・にんじん・コーン缶・いちご ジャム
11	土	おかか粥 磯とうふ にんじんと玉ねぎ煮	みかんヨーグルト きな粉パン粥	かつお節・とうふ・ヨーグル ト・きな粉	精白米・砂糖・パン粉	青のり・にんじん・玉ねぎ・みかん 缶
14	火	お粥 だいこんとコーン煮 にんじんと玉ねぎ豆乳煮	かぼちゃの甘煮 豆乳いちごパン粥	豆乳	精白米・砂糖・パン粉	だいこん・コーン缶・にんじん・玉 ねぎ・かぼちゃ・いちごジャム
15	水	にんじんパン粥 とうふのコーンあんかけ キャベツとブロッコリー甘煮	オレンジゼリー おかか粥	豆乳・とうふ・かつお節	精白米・砂糖・パン粉・片栗粉	にんじん・コーン缶・キャベツ・ブ ロッコリー・オレンジジュース・ア ガー
16	木	きな粉粥 磯とうふ にんじんと麩のくたくた煮	こぶきさつまいも 豆乳パン粥	きな粉・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	金	お粥 だいこんとコーン豆乳煮 にんじん甘煮	くずもち おかか粥	豆乳・かつお節	精白米・砂糖・片栗粉	だいこん・コーン缶・にんじん
18	土	お粥 麩の豆乳煮 だいこん磯煮	きな粉くずもち きな粉粥	豆乳・きな粉	精白米・麩・砂糖・片栗粉	だいこん・青のり
20	月	にんじん粥 さつま芋甘煮 みかんくずもち	豆乳くずもち コーン粥	豆乳	精白米・砂糖・さつま芋・片栗 粉	にんじん・みかん缶・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
21	火	お粥 高野とうふ磯煮 にんじん煮	パインヨーグルト じゃが芋きな粉	高野とうふ・ヨーグルト・きな粉	精白米・砂糖・じゃが芋	青のり・にんじん・パイン缶
22	水	きな粉パン粥 にんじんとだいこん煮 キャベツと玉ねぎ豆乳煮	豆乳くずもち おかか粥	きな粉・豆乳・かつお節	精白米・砂糖・片栗粉・パン粉	にんじん・だいこん・キャベツ・玉ねぎ
23	木	お粥 磯とうふ にんじんと麩のくたくた煮	じゃが芋磯煮 オレンジパン粥	とうふ	精白米・麩・砂糖・パン粉	青のり・にんじん・オレンジジュース
24	金	お粥 春雨とコーン豆乳煮 にんじんとだいこん煮	豆乳くずもち コーンパン粥	豆乳	精白米・春雨・砂糖・片栗粉・パン粉	コーン缶・にんじん・だいこん
25	土	お粥 小松菜とにんじん煮 白菜とコーン豆乳煮	きな粉バナナ きな粉パン粥	豆乳・きな粉	精白米・砂糖・パン粉	小松菜・にんじん・白菜・コーン缶・バナナ
27	月	青のり粥 キャベツと麩煮 にんじんとコーン豆乳煮	くずもち コーン粥	豆乳	精白米・麩・砂糖・片栗粉	青のり・キャベツ・にんじん・コーン缶
28	火	トマト粥 じゃが芋と玉ねぎ豆乳煮 にんじんと麩のくたくた煮	きな粉くずもち 豆乳パン粥	豆乳・きな粉	精白米・じゃが芋・麩・砂糖・片栗粉・パン粉	トマト缶・玉ねぎ・にんじん
29	水	にんじんパン粥 ほうれん草とコーン煮 キャベツと麩豆乳煮	きな粉くずもち しらす粥	豆乳・きな粉・しらす干し	精白米・パン粉・麩・砂糖・片栗粉	にんじん・ほうれん草・コーン缶・キャベツ
30	木	お粥 ほうれん草と麩の煮物 にんじん豆乳煮	さつま芋の豆乳煮 豆乳バナナパン粥	豆乳	精白米・麩・さつま芋・砂糖・パン粉	ほうれん草・にんじん・バナナ
31	金	コーン粥 キャベツと麩豆乳煮 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	コーン缶・キャベツ・にんじん・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。