

日	曜日	午前食	午後食	主な食材
1	金	七倍粥 青菜のしらす和え キャベツスープ	しらす粥 みそ汁	しらす干し, かつお節, こめ, さつまいも, ほうれんそう, キャベツ, にんじん
2	土	煮うどん バナナ	ベビーフード	わかめ, まぐろ缶, かつお節, うどん, バナナ
6	水	七倍粥 かじきの煮つけ さつま芋の甘煮	青菜粥 豆腐と大根の含め煮	めかじき, かつお節, 豆腐, こめ, 砂糖, さつまいも, 片栗粉, こまつな, にんじん, だいこん
7	木	パン粥 鶏ひき肉のくす煮 きゅうりとトマトのサラダ	卵黄入り粥 人参のスープ	牛乳, とりひき肉, かつお節, 卵黄, 食パン, 片栗粉, マヨネーズ, こめ, にんじん, きゅうり, トマト, たまねぎ
8	金	七倍粥 鮭と青菜のスープ煮 バナナ	鮭入り粥 みそ汁	さけ, かつお節, こめ, 片栗粉, ほうれんそう, バナナ, たまねぎ
9	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ベビーフード	まぐろ缶, ヨーグルト, スパゲッティ, 植物油, 砂糖, トマト缶, たまねぎ, にんじん
11	月	七倍粥 鶏ささみのおろし煮 みかんのつぶし	ブロッコリー粥 鶏ささみの煮つけ	とりささ身, かつお節, こめ, 片栗粉, だいこん, みかん缶, ブロッコリー, たまねぎ, にんじん
12	火	煮うどん キャベツのお浸し	あけぼの粥 キャベツのツナ和え	まぐろ缶, かつお節, うどん, こめ, にんじん, キャベツ
13	水	七倍粥 かじきの野菜あんかけ バナナ	野菜粥 じゃが芋と青菜の煮物	めかじき, かつお節, こめ, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, バナナ, こまつな
14	木	七倍粥 鶏ひき肉のくす煮 ブロッコリーのだし煮	鶏ひき肉入り粥 きゅうりのみかん和え	とりひき肉, かつお節, こめ, 片栗粉, 砂糖, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, みかん缶
15	金	七倍粥 鶏ささみとキャベツのスープ煮 きゅうりとレタスの刻み和え	野菜粥 鶏ささみのあけぼの煮	とりささ身, かつお節, こめ, キャベツ, きゅうり, レタス, だいこん, にんじん
16	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ベビーフード	とりひき肉, ヨーグルト, スパゲッティ, 植物油, トマト缶, たまねぎ, にんじん
18	月	七倍粥 かぶのそぼろ煮 みかんのつぶし	青菜粥 煮さつま芋	とりひき肉, かつお節, こめ, 砂糖, 片栗粉, さつまいも, バター, かぶ, みかん缶, こまつな, にんじん
19	火	七倍粥 きゅうりと人参の和え物 みそ汁	野菜粥 豆腐の含め煮	豆腐, かつお節, こめ, 片栗粉, きゅうり, にんじん, はくさい
20	水	七倍粥 鮭とじゃが芋のマッシュ 青菜と玉葱の刻み煮	トマトリゾット 鮭とほうれん草のソテー	さけ, かつお節, こめ, じゃがいも, 片栗粉, バター, ほうれんそう, たまねぎ, トマト
21	木	七倍粥 鶏ささみのくす煮 みそ汁	野菜粥 鶏ささみとキャベツのスープ煮	とりささ身, かつお節, こめ, 片栗粉, 砂糖, キャベツ, たまねぎ, だいこん
22	金	七倍粥 かじきの煮つけ みそ汁	パン粥 白菜スープ	めかじき, かつお節, 牛乳, こめ, 砂糖, 食パン, はくさい, だいこん
25	月	七倍粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の刻みお浸し	さつま粥 豆腐と青菜のスープ煮	豆腐, かつお節, こめ, 片栗粉, さつまいも, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう
26	火	七倍粥 鶏ひき肉と根菜のくす煮 里芋の甘煮	野菜粥 里芋のそぼろ煮	とりひき肉, かつお節, こめ, 片栗粉, さといも, 砂糖, にんじん, だいこん
27	水	七倍粥 鮭と根菜のあんかけ みかんほぐし	きな粉粥 さつま芋の甘煮	さけ, かつお節, きな粉, こめ, 砂糖, 片栗粉, さつまいも, だいこん, にんじん, みかん
28	木	七倍粥 鶏ささみのケチャップ煮 人参と白菜の煮浸し	鶏ささみ入り粥 みそ汁	とりささ身, かつお節, こめ, にんじん, はくさい
29	金	七倍粥 豆腐スープ 人参の甘煮	青菜粥 豆腐と大根の含め煮	豆腐, かつお節, こめ, 砂糖, 片栗粉, こまつな, にんじん, だいこん
30	土	冷麦のナポリタン風 プレーンヨーグルト	ベビーフード	ハム, チーズ, ヨーグルト, ひやむぎ, 植物油, 砂糖, トマト缶, たまねぎ

※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※麦茶は、献立表には記載してありません。

★初めて食べる食材については、アレルギー症状の有無について  
事前にご家庭で確認をしていただくようご協力をお願いします。