

日	曜日	午前食	午後食	主な食材
1	月	五倍粥 みそ汁 小松菜のしらす和え	しらす粥 キャベツとみかんのサラダ	かつお節, しらす干し, こめ, キャベツ, たまねぎ, こまつな, にんじん, みかん缶
2	火	五倍粥 みそ汁 チンゲン菜の煮浸し	野菜粥 豆腐と大根の含め煮	豆腐, かつお節, こめ, 片栗粉, はくさい, チンゲンサイ, にんじん, だいこん
3	水	五倍粥 かじきの野菜あんかけ ほうれん草の煮浸し	牛乳粥 人参とほうれん草の和え物	めかじき, かつお節, 牛乳, こめ, 砂糖, 片栗粉, たまねぎ, にんじん, ほうれん草
4	木	五倍粥 鶏ささみとチンゲン菜の煮つけ ブロッコリーとポテトのサラダ	ブロッコリー粥 トマトの白和え	とりささ身, かつお節, 豆腐, こめ, 片栗粉, じゃがいも, マヨネーズ, チンゲンサイ, ブロッコリー, トマト
5	金	鮭入りそうめん ほうれん草と人参のお浸し	あけぼの粥, 鮭と青菜のスープ煮	さけ, かつお節, そうめん, 片栗粉, こめ, ほうれん草, にんじん
6	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
8	月	五倍粥 チンゲン菜のみそ汁 鶏ひき肉のくず煮	みそ風味おじや チンゲン菜のスープ煮	かつお節, とりひき肉, こめ, 片栗粉, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ
9	火	パン粥 人参とブロッコリーの刻み和え バナナ	卵粥 人参と玉葱の刻み煮	牛乳, 鶏卵, かつお節, 食パン, マヨネーズ, こめ, 片栗粉, にんじん, ブロッコリー, バナナ, たまねぎ
10	水	五倍粥 みそ汁 鮭とキャベツの炒め煮	鮭入り粥 さつま芋の甘煮	かつお節, さけ, こめ, 植物油, さつまいも, 砂糖, にんじん, ほうれん草, キャベツ
11	木	わかめうどん ふろふき大根	鶏ささみ入り粥 きゅうりのみかん和え	わかめ, とりささ身, かつお節, うどん, 砂糖, こめ, だいこん, きゅうり, みかん缶
12	金	五倍粥 鮭とほうれん草のソテー きゅうりとわかめのあえ物	野菜粥 鮭と青菜のスープ煮	さけ, わかめ, かつお節, こめ, 植物油, 砂糖, 片栗粉, ほうれん草, きゅうり, にんじん, たまねぎ
13	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
16	火	五倍粥 みそ汁 じゃが芋のツナ煮	ツナ粥 じゃが芋と人参のだし煮	かつお節, まぐろ缶, こめ, じゃがいも, 砂糖, だいこん, たまねぎ, にんじん
17	水	パン粥 豆腐スープ 人参と玉葱の刻み煮	青菜粥 豆腐の含め煮	牛乳, 豆腐, かつお節, 食パン, 片栗粉, こめ, こまつな, にんじん, たまねぎ
18	木	五倍粥 ピーマンと鶏挽肉のソテー キャベツのお浸し	野菜粥 鶏ひき肉とじゃが芋のだし煮	とりひき肉, かつお節, こめ, 植物油, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖, ピーマン, にんじん, たまねぎ, キャベツ
19	金	五倍粥 みそ汁 かじきの煮つけ	トマトリゾット きゅうりとバナナの刻み和え	かつお節, めかじき, こめ, 砂糖, はくさい, だいこん, トマト, きゅうり, バナナ
20	土	わかめうどん バナナ	ベビーフード	わかめ, とりささ身, かつお節, うどん, バナナ
22	月	五倍粥 みそ汁 鶏ささみのかぼちゃマッシュ和え	かぼちゃ粥 鶏ささみと青菜の煮つけ	かつお節, とりささ身, こめ, 片栗粉, にんじん, こまつな, かぼちゃ
23	火	五倍粥 人参のスープ 豆腐とキャベツのスープ煮	おくら納豆粥 みそ汁	豆腐, 納豆, かつお節, こめ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, オクラ
24	水	五倍粥 みそ汁 鶏ひき肉と根菜のくず煮	野菜粥 鶏ひき肉団子のくず煮	かつお節, とりひき肉, こめ, 片栗粉, はくさい, たまねぎ, にんじん, だいこん
25	木	五倍粥 みそ汁 人参とわかめの柔らか煮	野菜粥 豆腐スープ	豆腐, かつお節, わかめ, こめ, 砂糖, キャベツ, にんじん, たまねぎ
26	金	五倍粥 かじきの野菜あんかけ きゅうりのみかん和え	ツナ粥 人参と玉葱の刻み煮	めかじき, かつお節, まぐろ缶, こめ, 砂糖, 片栗粉, たまねぎ, にんじん, きゅうり, みかん缶
27	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
29	月	五倍粥 鶏ささみとキャベツのスープ煮 人参と大根の金平煮	野菜粥 鶏ささみのおろし煮	とりささ身, かつお節, こめ, 砂糖, 植物油, キャベツ, にんじん, だいこん
30	火	五倍粥 豆腐のくず煮 トマトときゅうりの刻み和え	フルーツ粥 豆腐とトマトのスープ	豆腐, かつお節, こめ, 片栗粉, たまねぎ, トマト, きゅうり, バナナ
31	水	五倍粥 みそ汁 鶏ひき肉のくず煮	鶏ひき肉入り粥 わかめと玉葱の刻み煮	かつお節, とりひき肉, わかめ, こめ, 片栗粉, たまねぎ, ほうれん草, にんじん

※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。