



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	
1	土	あんかけ野菜うどん, りんご煮	オクラと人参のおじや	鶏ささみ	ゆでうどん, 片栗粉	人参, ほうれんそう, りんご	
3	月	7分粥, ささみと野菜あん煮, ナーベラーのみそ汁, りんご煮	さつま芋&紅イモ粥, すりおろしきゅうりとお麩のスープ	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, 赤パプリカ, ピーマン, へちま, カットワカメ, りんご	
4	火	7分粥, 高野豆腐のそぼろあん, かぼちゃとなすのスープ, パナナ	青菜のとおかか粥	高野豆腐, 鶏ひき肉	7分粥, 片栗粉	人参, ピーマン, たまねぎ, かぼちゃ, なす, パナナ	
5	水	7分粥, 白身魚といんげんのくたくた煮, 豆腐と人参のスープ, メロン	ツナとキャベツのおじや	白身魚, 木綿豆腐	7分粥	いんげん, 人参, メロン	
6	木	7分粥, 白身魚のトロトロ煮, ほうれん草の納豆和え, すいか	人参入りミルクパン粥	白身魚, 挽きわり納豆	7分粥	ほうれんそう, すいか	
7	金	7分粥, ささみとトマトのくたくた煮, そうめんとおクラのスープ, パナ	ツナと野菜のおじや	鶏ささみ, ヨーグルト	7分粥, 片栗粉, そうめん	トマト, オクラ, パナナ	
8	土	7分粥, 鶏ひき肉とじゃが芋のくたくた煮, たまねぎと人参スープ, オレ	ブロッコリーとコーン粥	鶏ひき肉, レバー(ミンチ)	7分粥, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, ニューサマー	
10	月	7分粥, ささみとおクラのどろどろ煮, ゆし豆腐, オレンジ	しらすと人参の磯粥	鶏ささみ, ゆし豆腐	7分粥	オクラ, ニューサマー	
11	火	7分粥, 魚の野菜煮, じゃが芋とわかめのスープ, パナナ	ツナとかぼちゃのおじや	ホキ	7分粥, じゃがいも	赤パプリカ, きゅうり, カットワカメ, パナナ	
12	水	かんだばー粥, ツナとさつま芋のくたくた煮, 小松菜のすまし汁	人参のおかか粥	ツナ水煮缶	7分粥, さつまいも	小松菜	
13	木	磯風味粥, 白身魚とたまねぎのトロトロ煮, オクラと人参のスープ	芋粥	白身魚	7分粥	青のり, たまねぎ, オクラ, 人参	
14	金	7分粥, ひき肉と白菜のくたくた煮, かぼちゃのマッシュ, チンゲン菜の	人参おかか粥	鶏ひき肉, 調製粉乳	7分粥, 片栗粉	白菜, かぼちゃ, チンゲンサイ	
15	土	7分粥, 豆腐と人参のやわらか煮, 玉ねぎとチンゲン菜のスープ	ツナと野菜のおじや	木綿豆腐	7分粥	人参, たまねぎ, チンゲンサイ	
17	月	海の日					
18	火	7分粥, ツナとキャベツのやわらか煮, 麩と野菜のみそ汁	きなこ粥	ツナ水煮缶	7分粥, 麩	キャベツ, もずく, 人参	
19	水	7分粥, 白身魚と玉ねぎのくたくた煮, 大豆と冬瓜のスープ, 煮りんご	鶏ささみとトマトのおじや	白身魚, 大豆水煮缶	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, とうがん, りんご	
20	木	7分粥, 鮭と野菜のやわらか煮, わかめスープ	芋かゆ	鮭	7分粥, 片栗粉	人参, ピーマン, カットワカメ, 長ネギ	
21	金	7分粥, しらすと玉ねぎのやわらか煮, 大根と小松菜のスープ, オレンジ	ツナと人参のおじや	しらす	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, きゅうり, 大根, 小松菜, ニューサマー	
22	土	7分粥, 大豆と野菜のやわらか煮, コーンスープ	13時降園	大豆水煮缶	7分粥, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, ピーマン, クリームコーン缶, コーン缶	
24	月	7分粥, ツナと野菜のやわらか煮, パナナヨーグルト	納豆とキャベツのおじや	ツナ水煮缶, ヨーグルト	7分粥	かぼちゃ, たまねぎ, なす, トマト, パナナ	
25	火	7分粥, 鮭の野菜あんかけ, ソーメン汁, パナナ	ツナと野菜のおじや	鮭	7分粥, 片栗粉, そうめん	たまねぎ, 人参, パナナ	
26	水	7分粥, 大豆とレバーの野菜煮, ブロッコリーと人参のスープ, すいか	じゃが芋のトマトおじや, りんご煮	大豆水煮缶, 豚レバー	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, ピーマン, ブロッコリー, すいか	
27	木	7分粥, ささみとかぼちゃのやわらか煮, しびいと小松菜のスープ, り	ツナと野菜のおじや	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	かぼちゃ, とうがん, 小松菜, りんご	
28	金	7分粥, 豆腐と人参のやわらか煮, 玉ねぎと小松菜のみそ汁, りんご煮	モウイのおかか粥	木綿豆腐	7分粥	人参, たまねぎ, 小松菜, りんご	
29	土	しらすと野菜のあんかけ丼	人参粥	しらす	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, いんげん	
31	月	7分粥, 豆腐と野菜のくたくた煮, 春雨スープ	青菜粥	木綿豆腐	7分粥, 片栗粉, はるさめ 普通はるさめ 乾	人参, 長ネギ, たまねぎ, もやし	

*献立は都合により変更することがあります

*基本的には中期:だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

