

| 日                                                       | 曜日 | 午前食                                      | 午後食                      | 主な食材                                                           |
|---------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | 火  | 五倍粥<br>人参と卵のスープ煮<br>大根の含め煮               | 野菜粥<br>バナナのヨーグルト和え       | 鶏卵, かつお節, ヨーグルト, こめ, にんじん, だいこん, たまねぎ, バナナ                     |
| 2                                                       | 水  | 五倍粥<br>鮭とキャベツの炒め煮<br>ブロッコリーのおかか煮         | 鮭入り粥<br>ブロッコリーと人参のくず煮    | さけ, かつお節, こめ, 植物油脂, 片栗粉, キャベツ, ブロッコリー, ほうれん草, にんじん             |
| 3                                                       | 木  | 五倍粥<br>みそ汁<br>鶏ひき肉のくず煮                   | 鶏ひき肉入り粥<br>きゅうりとレタスの刻み和え | かつお節, 鶏ひき肉, こめ, さつまいも, 片栗粉, こまつな, にんじん, きゅうり, レタス              |
| 4                                                       | 金  | 五倍粥<br>みそ汁<br>白身魚のムニエル                   | ツナ粥<br>きゅうりとバナナの刻み和え     | かつお節, まだら, まぐろ缶, こめ, 薄力粉, バター, にんじん, たまねぎ, きゅうり, バナナ           |
| 5                                                       | 土  | ミートソーススパゲッティ<br>プレーンヨーグルト                | ベビーフード                   | 鶏ひき肉, ヨーグルト, スパゲッティ, 植物油脂, トマト缶, たまねぎ, にんじん                    |
| 7                                                       | 月  | 五倍粥<br>キャベツのツナ和え<br>みかんぼぐし               | 煮そうめん<br>キャベツのみかん和え      | まぐろ缶, 鶏ささ身, かつお節, こめ, そうめん, キャベツ, にんじん, みかん缶                   |
| 8                                                       | 火  | 五倍粥<br>豆腐のくず煮<br>レタスと玉葱のスープ煮             | しらす粥<br>トマトときゅうりの刻み和え    | 豆腐, かつお節, しらす干し, こめ, 片栗粉, たまねぎ, レタス, にんじん, トマト, きゅうり           |
| 9                                                       | 水  | 五倍粥<br>みそ汁<br>かじきの煮つけ                    | 野菜粥<br>青菜のお浸し            | かつお節, めかじき, こめ, 砂糖, はくさい, だいこん, ほうれん草, にんじん                    |
| 10                                                      | 木  | 五倍粥<br>豆腐と青菜のスープ<br>バナナ                  | 豆腐粥<br>じゃが芋と人参のだし煮       | 豆腐, かつお節, こめ, じゃがいも, 砂糖, こまつな, バナナ, にんじん                       |
| 11                                                      | 金  | 五倍粥<br>みそ汁<br>鶏ささみのあけぼの煮                 | 鮭入り粥<br>きゅうりとレタスの刻み和え    | かつお節, 鶏ささ身, さけ, こめ, だいこん, たまねぎ, にんじん, きゅうり, レタス                |
| 12                                                      | 土  | ツナスパゲッティ<br>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, 植物油脂, 砂糖, トマト缶, たまねぎ, にんじん                |
| 14                                                      | 月  | 五倍粥<br>ひじきの炒め煮<br>いんげんのやわらか煮             | 鶏ひき肉入り粥<br>じゃがバター        | 鶏ひき肉, かつお節, こめ, 植物油脂, 砂糖, じゃがいも, バター, ひじき, にんじん, さやいんげん, たまねぎ  |
| 15                                                      | 火  | 五倍粥<br>みそ汁<br>豆腐と野菜の煮物                   | おくら納豆粥<br>人参のスープ         | かつお節, 豆腐, 豚ひき肉, 納豆, こめ, 砂糖, 片栗粉, だいこん, にんじん, にら, オクラ, たまねぎ     |
| 16                                                      | 水  | 五倍粥<br>かじきの野菜あんかけ<br>キャベツのお浸し            | パン粥<br>人参とほうれん草のスープ      | めかじき, かつお節, 牛乳, こめ, 砂糖, 片栗粉, 食パン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ほうれん草      |
| 17                                                      | 木  | 肉野菜粥<br>ブロッコリーのおかか煮                      | 野菜粥<br>鶏ささみのくず煮          | 鶏ささ身, かつお節, こめ, じゃがいも, 片栗粉, 砂糖, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー             |
| 18                                                      | 金  | 五倍粥<br>豆腐と白菜のスープ煮<br>人参の甘煮               | 鮭入り粥<br>きゅうりと人参の和え物      | 豆腐, かつお節, さけ, こめ, 砂糖, はくさい, にんじん, きゅうり                         |
| 19                                                      | 土  | 煮うどん<br>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                                      |
| 22                                                      | 火  | 五倍粥<br>鶏ひき肉のくず煮<br>かぼちゃの煮物               | ツナ粥<br>かぼちゃのそぼろ煮         | 鶏ひき肉, かつお節, まぐろ缶, こめ, 片栗粉, 砂糖, 植物油脂, だいこん, かぼちゃ, たまねぎ          |
| 23                                                      | 水  | 五倍粥<br>かじきの煮つけ<br>人参のスープ                 | 野菜粥<br>バナナ               | めかじき, かつお節, こめ, 砂糖, にんじん, だいこん, バナナ                            |
| 24                                                      | 木  | 五倍粥<br>鶏ひき肉とキャベツトマトスープ煮<br>きゅうりとレタスの刻み和え | 鶏ひき肉入り粥<br>キャベツのお浸し      | 鶏ひき肉, かつお節, こめ, キャベツ, トマト, きゅうり, レタス                           |
| 25                                                      | 金  | 五倍粥<br>鮭と野菜の炒め煮<br>バナナ                   | 鮭入り粥<br>きゅうりのみかん和え       | さけ, かつお節, こめ, バター, たまねぎ, にんじん, バナナ, こまつな, きゅうり, みかん缶           |
| 26                                                      | 土  | 冷麦のナポリタン風<br>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, 植物油脂, 砂糖, トマト缶, たまねぎ                     |
| 28                                                      | 月  | 五倍粥<br>青菜のしらす和え<br>人参のスープ                | あけぼの粥<br>豆腐と青菜のスープ       | しらす干し, かつお節, 豆腐, こめ, ほうれん草, にんじん, たまねぎ                         |
| 29                                                      | 火  | 五倍粥<br>鶏ささみのケチャップ煮<br>ポテトサラダ             | 鶏ささみ入り粥<br>じゃが芋と人参のだし煮   | 鶏ささ身, かつお節, こめ, じゃがいも, マヨネーズ, 砂糖, たまねぎ, にんじん                   |
| 30                                                      | 水  | 五倍粥<br>みそ汁<br>かじきの煮つけ                    | きな粉パン粥<br>きゅうりのみかん和え     | 豆腐, かつお節, めかじき, 牛乳, きな粉, こめ, 砂糖, 食パン, だいこん, きゅうり, みかん缶         |
| 31                                                      | 木  | 煮うどん<br>バナナ                              | 鶏ささみ入り粥<br>さつま芋の甘煮       | 鶏ささ身, かつお節, うどん, こめ, さつまいも, 砂糖, にんじん, たまねぎ, バナナ, ほうれん草         |
| ※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。<br>※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<br>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。 |