

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|--|
|  | 1 お粥 煮魚 ゴーヤーの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 あおのり粉 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 すいか | 2 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 胡瓜 かつお節 パナナ | 3 お粥 煮魚 ピーマン煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 芋とぶどうの煮物 米 鮭 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン しめじ 大根 かつお節 ぶどう さつま芋 | 4 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 かつお節 胡瓜 じゃが芋 パナナ | 5 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 グリーンピース グレープフルーツ さつま芋 かつお節 |
| | 7 お粥 ささみ柔らかか煮 野菜煮物 冬瓜のみそ汁 野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 豚挽き肉 ピーマン 人参 赤ピーマン ほうれん草 冬瓜 コーン缶 ささみ かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト パナナ | 8 お粥 煮魚 おくらの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 納豆 白身魚 オクラ 玉葱 人参 胡瓜 へちま かつお節 ぶどう | 9 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 レバー雑炊 ポイルトマト 米 鶏もも 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ レタス 胡瓜 黄ピーマン かつお節 トマト 鶏レバー | 10 お粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 キャベツと鶏肉のみそ汁 ソーメン煮込み プルーン 米 鮭 玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン 豚挽き肉 南瓜 グリーンピース キャベツ 鶏もも肉 かつお節 プルーン そうめん ささみ きざみのり | 11 お粥 豚肉の柔らかか煮 ごぼうの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 豚肉 ごぼう 冬瓜 胡瓜 人参 玉葱 かつお節 梨 |
| 14 鶏と野菜のあんかけ丼 ココロ野菜のマヨ和え ゆし豆腐汁 ぶどう 野菜雑炊 ぶどう 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ いんげん コーン缶 ゆし豆腐 かつお節 ぶどう | 15 お粥 煮魚 ごぼうの柔らかか煮 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュポテト 米 白身魚 ごぼう 人参 豚肉 冬瓜 じゃが芋 かつお節 レーズン | 16 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 芋と豆の柔らかか煮 米 鶏もも肉 鶏レバー 人参 じゃが芋 玉葱 グリーンピース レタス 胡瓜 トマト 絹ごし豆腐 かつお節 金時豆 さつま芋 | 17 お弁当  | 18 お粥 豚肉の柔らかか煮 オクラとトマトの煮浸し かつおだし汁 枝豆雑炊 みかん 米 豚肉 オクラ トマト 玉葱 人参 かつお節 青切みかん えだまめ | 19 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 青のり粉 もやし ぶどう かつお節 |
| 21 敬老の日  | 22 秋分の日  | 23 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 にんじん 大根 玉葱 胡瓜 かつお節 オレンジ | 24 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜のみそ汁 野菜雑炊 プルーン 米 納豆 オクラ 鮭 豚肉 キャベツ 人参 いんげん 冬瓜 かつお節 プルーン | 25 お粥 煮奴 マッシュポテト ミネストローネ風 野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 胡瓜 じゃが芋 コーン 人参 玉葱 セロリー キャベツ トマト パナナ | 26 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ピーマン 玉葱 グレープフルーツ かつお節 |
| 28 のり粥 チキンの柔らかか煮 胡瓜の煮浸し 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 絹ごし豆腐 生しいたけ かつお節 さつま芋 | 29 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮浸し 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊 みかん 米 納豆 白身魚 豚肉 人参 玉葱 冬瓜 かつお節 青切みかん | 30 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 梨 米 鶏もも肉 沖縄豆腐 玉葱 キャベツ にんじん 豚肉 かつお節 梨 | 食欲のないときは・・・ 赤ちゃんも気分転換が必要です。野菜を飾り切りにしたり、いつもと違った食器にしてみました ペラダでシートを敷いてランチしたり、ちょっとした事で食べるきっかけになるかもしれません！ 焦らず、ゆっくり母子ともに楽しい食事時間にしましょう！ | | |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。