

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|--|---|
|  | 1 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 白身魚 大根 人参 豚肉 かつお節 りんご 玉葱 ジャが芋 | 2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 おから雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 キャベツ かつお節 胡瓜 グレープフルーツ おから | 3 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮物 白菜の味噌汁 野菜雑炊 みかん 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 キャベツ 白菜 かつお節 みかん | 4 お粥 煮魚 南瓜煮物 かつおだし汁 芋雑炊 柿 米 絹ごし豆腐 玉葱 レタス 人参 トマト 南瓜 かつお節 柿 さつま芋 | 5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 ピーマン グリンピース バナナ かつお節 |
| | 7 のり粥 豆腐煮物 いんげん煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 柿 米 きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 いんげん 人参 柿 大根 かつお節 | 8 お粥 煮魚 野菜煮物 ミネストローネ風 鶏雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 大根 胡瓜 赤ピーマン キャベツ 人参 セロリー レッドキドニー缶 トマト りんご 鶏もも肉 | 9 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮込み かつおだし汁 芋雑炊 バナナ 米 豚肉 ブロッコリー 鶏もも肉 玉葱 人参 里芋 かつお節 バナナ 金時豆 さつま芋 | 10 芋粥 煮魚 大根とチキンの煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊 みかん 米 さつま芋 白身魚 鶏もも肉 大根 人参 生しいたけ 枝豆 沖縄豆腐 かつお節 みかん | 11 お粥 豚肉の柔らか煮 コーンと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 玉葱 人参 かつお節 豚肉 キャベツ もやし スイートコーン りんご |
| 14 お粥 豚肉の柔らか煮 いんげん煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 りんご いんげん 人参 しめじ 生しいたけ かつお節 みかん | 15 お粥 チキンの柔らか煮 マカロニと野菜の煮込み 大根のすまし汁 野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 マカロニ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 大根 かつお節 りんご ささみ キャベツ | 16 お粥 煮魚 野菜煮物 小松菜の味噌汁 野菜雑炊 フルーツヨーグルト 米 白身魚 豚肉 人参 小松菜 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト りんご | 17 お弁当 ベビー菓子 バナナ  | 18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 赤魚 鶏もも肉 ごぼう 人参 玉葱 しめじ かつお節 りんご | 19 お粥 マーボー豆腐風 ブロッコリー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 ブロッコリー かつお節 グレープフルーツ |
| 21 お粥 南瓜のそぼろ煮 大根煮物 ゆし豆腐 野菜雑炊 みかん 米 豚肉 人参 鶏挽き肉 玉葱 南瓜 大根 島人参 ゆし豆腐 かつお節 みかん | 22 お粥 豚肉の柔らか煮 しらすと野菜の煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 大根 胡瓜 しらす干し 豚肉 人参 昆布 かつお節 りんご | 23 お粥 煮魚 野菜と納豆の煮浸し 豚汁風 野菜雑炊 ブルーン 米 鮭 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 豚肉 ごぼう ジャが芋 玉葱 かつお節 ブルーン | 24 お粥 鶏ときのこのシチュー風 お豆腐煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 セロリー 生しいたけ ジャが芋 人参 ピーマン 沖縄豆腐 しらす干し 赤ピーマン ホールコーン缶 みかん | 25 お粥 煮魚 花野菜煮込み 南瓜スープ 野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 ホールコーン缶 玉葱 人参 白身魚 南瓜 ブロッコリー カリフラワー りんご | 26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 豚肉 大根 白菜 人参 小松菜 ブルーン かつお節 |
| 28 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 ベビー菓子 フルーツヨーグルト 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 かつお節 大根 ブロッコリー ベビー菓子 プレーンヨーグルト みかん バナナ |  <p>クリスマスやお正月、この時期は家族との楽しい行事が色々あります。 パーティーをしたり、ごちそうと一緒に食べて楽しみましょう！ 塩分の多い物は味付けをする前に分けておいたり 脂肪分の多い物は少ない部分からあげたり工夫をしましょう 楽しかった体験は大人になっても記憶に残っていると思います 大人も子供も気持ちが高まっています、誤飲には気を付けてくださいね！</p> | | | | |

※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。