

初期食		日・曜日		中期食		
午前食	主な食材	日	曜日	午前食	午後食	主な食材
十倍粥 玉葱の煮つぶし さつまいものミルク煮	粉ミルク, こめ, さつまいも, たまねぎ	1	火	七倍粥 人参のだし煮 さつまいもの甘煮		かつお節, こめ, さつまいも, 砂糖, にんじん
十倍粥 人参の煮つぶし かぼちゃのマッシュ	かつお節, こめ, にんじん, かぼちゃ	2	水	七倍粥 人参と玉葱のとろとろ煮 かぼちゃの煮物		かつお節, こめ, 砂糖, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ
十倍粥 小松菜の煮つぶし じゃが芋のミルク煮	かつお節, 粉ミルク, こめ, じゃがいも, こまつな	3	木	七倍粥 豆腐スープ じゃが芋のミルク煮		豆腐, 粉ミルク, こめ, じゃがいも, にんじん
十倍粥 玉葱と大根の煮つぶし みかんのつぶし	かつお節, こめ, たまねぎ, だいこん, みかん缶	4	金	七倍粥 キャベツとしらすの煮浸し みかんのつぶし	しらす粥 みそ汁	しらす干し, かつお節, こめ, キャベツ, みかん缶, はくさい, だいこん
十倍粥 豆腐のだし煮 玉葱の煮つぶし	豆腐, かつお節, こめ, たまねぎ	7	月	七倍粥 じゃが芋と玉葱のだし煮 みそ汁	青菜粥 豆腐のくず煮	かつお節, 豆腐, わかめ, こめ, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, たまねぎ, こまつな, にんじん
十倍粥 玉葱のミルク煮 じゃが芋の煮つぶし	粉ミルク, かつお節, こめ, じゃがいも, たまねぎ	9	水	七倍粥 鶏ささみのくず煮 きゅうりと人参の和え物	じゃが芋粥 鶏ささみのあけぼの煮	とりささ身, かつお節, こめ, 片栗粉, 砂糖, じゃがいも, きゅうり, にんじん
十倍粥 人参とブロッコリーのマッシュ かぼちゃの煮つぶし	かつお節, こめ, にんじん, ブロッコリー, かぼちゃ	10	木	七倍粥 鶏ひき肉のあんかけ みそ汁	ブロッコリー粥 鶏ひき肉の南瓜マッシュ和え	とりひき肉, かつお節, こめ, 片栗粉, にんじん, だいこん, たまねぎ, ブロッコリー, かぼちゃ
十倍粥 ほうれん草の煮つぶし 人参の煮つぶし	かつお節, こめ, ほうれん草, にんじん	11	金	七倍粥 かじきの野菜あんかけ みかんのつぶし	青菜粥 みそ汁	めかじき, かつお節, こめ, 砂糖, 片栗粉, たまねぎ, にんじん, みかん缶, ほうれん草
十倍粥 さつまいもの煮つぶし バナナのつぶし	かつお節, こめ, さつまいも, バナナ	15	火	七倍粥 鶏ささみのケチャップ煮 さつまいもの甘煮	野菜粥 バナナのヨーグルト和え	とりささ身, かつお節, ヨーグルト, こめ, さつまいも, 砂糖, たまねぎ, にんじん, バナナ
十倍粥 キャベツの煮つぶし さつまいものミルク煮	かつお節, 粉ミルク, こめ, さつまいも, キャベツ	16	水	七倍粥 鶏ひき肉のくず煮 みそ汁	鶏ひき肉入り粥 さつまいものミルク煮	とりひき肉, かつお節, 粉ミルク, こめ, 片栗粉, さつまいも, にんじん, たまねぎ, ほうれん草
十倍粥 大根の煮つぶし 人参のおろし煮	かつお節, こめ, だいこん, にんじん	17	木	七倍粥 鶏ささみのおろし煮 みそ汁	野菜粥 鶏ささみの香味煮	とりささ身, かつお節, こめ, 砂糖, だいこん, はくさい, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ
十倍粥 白菜のミルク煮 小松菜の煮つぶし	粉ミルク, かつお節, こめ, はくさい, こまつな	18	金	七倍粥 かじきの煮つけ 人参のスープ	牛乳粥 人参と白菜の煮浸し	めかじき, かつお節, 牛乳, こめ, 砂糖, 片栗粉, にんじん, こまつな, はくさい
十倍粥 豆腐のあけぼの煮 じゃが芋の煮つぶし	豆腐, かつお節, こめ, じゃがいも, にんじん	21	月	七倍粥 じゃが芋と青菜の煮物 みそ汁	野菜粥 豆腐のくず煮	かつお節, 豆腐, こめ, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, こまつな, にんじん, ほうれん草, たまねぎ
パン粥 豆腐と青菜の煮つぶし 玉葱の煮つぶし	粉ミルク, 豆腐, かつお節, 食パン, ほうれん草, たまねぎ	22	火	七倍粥 豆腐の挽肉あんかけ ふろふき大根	パン粥 人参とほうれん草のスープ	豆腐, とりひき肉, かつお節, 牛乳, こめ, 片栗粉, 砂糖, 食パン, たまねぎ, だいこん, ほうれん草, にんじん
十倍粥 きな粉玉葱 人参の煮つぶし	きな粉, かつお節, こめ, たまねぎ, にんじん	23	水	七倍粥 白菜の白和え みそ汁	あけぼの粥 豆腐と白菜のスープ煮	豆腐, かつお節, こめ, はくさい, にんじん, たまねぎ
うどんの煮つぶし 玉葱のミルク煮 小松菜の煮つぶし	かつお節, 粉ミルク, うどん, たまねぎ, こまつな	24	木	わかめうどん 人参と小松菜のくず煮	野菜粥 青菜と納豆のだし煮	わかめ, とりささ身, かつお節, 納豆, うどん, 片栗粉, こめ, 植物油, たまねぎ, にんじん, こまつな
煮そうめん 大根の煮つぶし 人参のおろし煮	かつお節, そうめん, たまねぎ, だいこん, にんじん	25	金	ツナそうめん ビーマンの炒め煮	ツナ粥 みそ汁	まぐろ缶, かつお節, そうめん, 植物油, パター, 片栗粉, こめ, たまねぎ, ビーマン, にんじん, だいこん
十倍粥 かぶのスープ煮つぶし 小松菜の煮つぶし	かつお節, こめ, かぶ, こまつな	28	月	七倍粥 鶏ひき肉のくず煮 みそ汁	青菜粥 かぶのそぼろ煮	とりひき肉, かつお節, こめ, 片栗粉, 砂糖, かぶ, にんじん, こまつな
うどんの煮つぶし 豆腐のくず煮 キャベツの煮つぶし	かつお節, 豆腐, うどん, にんじん, キャベツ	29	火	けんちん風うどん キャベツのお浸し	野菜粥 豆腐と青菜のスープ	豆腐, かつお節, うどん, こめ, だいこん, にんじん, キャベツ, ほうれん草
十倍粥 豆腐のだし煮 バナナのつぶし	豆腐, かつお節, こめ, バナナ	30	水	七倍粥 鮭とキャベツの炒め煮 みそ汁	鮭入り粥 バナナ	さけ, かつお節, こめ, 植物油, キャベツ, はくさい, たまねぎ, バナナ
十倍粥 玉葱のミルク煮 かぼちゃの煮つぶし	粉ミルク, かつお節, こめ, たまねぎ, かぼちゃ	31	木	七倍粥 鶏ささみとレタスのスープ煮 かぼちゃサラダ	野菜粥 鶏ささみのかぼちゃマッシュ和え	とりささ身, かつお節, こめ, マヨネーズ, レタス, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ

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。