

日	曜	初期		中期				後期				完了期				
		メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	
1	火	七倍粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 人参のだし煮	白菜 鶏 小松菜 人参	全粥 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック人参 りんご煮	白菜 鶏 小松菜 玉葱 人参 りんご	全粥 鶏と白菜の煮物	鶏 白菜 人参	軟飯 味噌汁 鶏挽肉入り卵焼き 小松菜ともやしの炒め物 フルーツ	厚揚げ 白菜 しめじ 卵 鶏 葱 青のり 小松菜 もやし	パンケーキ 麦茶	小麦粉					
2	水	七倍粥 スープ カレイとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参 カレイ キャベツ じゃが芋	全粥 味噌汁 カレイとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋 バナナ	人参 カレイ キャベツ 玉葱 じゃが芋	全粥 鶏ささみと玉葱の味噌煮	鶏 玉葱 人参	軟飯 味噌汁 カレイの煮付け じゃが芋のおかか和え フルーツ	チンゲン菜 えのき 切干大根 カレイ じゃが芋 人参 さやいんげん かつお節	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	ぶどうジュース アガー					
3	木	七倍粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツ 豆腐 人参 大根	全粥 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	キャベツ 豆腐 人参 小松菜 大根	全粥 しらすと小松菜の煮物	しらす 小松菜 キャベツ	軟飯 味噌汁 ずき焼き風井 味噌汁 キャベツの和え物 フルーツ	豚 豆腐 白菜 えのき 葱 大根 玉葱 小松菜 キャベツ きゅうり 人参	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま					
4	金	七倍粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草 鶏 白菜 人参	全粥 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	ほうれん草 鶏 白菜 玉葱 人参	全粥 チーズ入り南瓜団子	チーズ 南瓜 玉葱	軟飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草のナムル チーズ	ワンタン 白菜 わかめ 鶏 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 もやし 人参 ごま チーズ	スイートパンプキン 牛乳	南瓜 バター スキムミルク					
5	土	七倍粥 スープ 鶏と玉葱のだし煮 さつまいものだし煮	キャベツ 鶏 玉葱 さつまいも	全粥 味噌汁 鶏と玉葱の煮物 スティックさつまいも りんご煮	キャベツ 鶏 玉葱 人参 さつまいも りんご	全粥 鶏そぼろとブロッコリーのミルク煮	鶏 牛乳 ブロッコリー 人参	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	さつまいも チンゲン菜 豚 玉葱 グリンピース ブロッコリー 人参 キャベツ ノンエッグマヨネーズ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶						
6	日	お休み														
7	月	七倍粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参 高野豆腐 小松菜 大根	全粥 スープ 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	人参 高野豆腐 小松菜 じゃが芋 大根	全粥 鶏と人参の煮物	鶏 人参 大根	軟飯 すまし汁 鶏の西京焼き 大根の煮物 フルーツ	小松菜 高野豆腐 干し椎茸 万能葱 大根 人参	マドレーヌ 牛乳	小麦粉 卵 スキムミルク バター					
8	火	七倍粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	きゅうり 鶏 キャベツ 人参	全粥 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	きゅうり 鶏 キャベツ 玉葱 人参	全粥 鶏と白菜の味噌煮	鶏 白菜 人参	軟飯 わかめスープ 豆腐のそぼろ煮 中華和え フルーツ	わかめ 玉葱 えのき 豆腐 豚 葱 キャベツ きゅうり 人参 ごま	あんかけ焼きそば 麦茶	中華麺 豚 白菜 もやし チンゲン菜 人参					
9	水	七倍粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根 しらす ほうれん草 じゃが芋	全粥 スープ しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	大根 しらす ほうれん草 人参 じゃが芋	大根軟飯 ヨーグルト	大根 人参 ヨーグルト	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 白菜の人参ドレッシングサラダ ジャムヨーグルト	玉葱 人参 パセリ 豚 じゃが芋 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 大根 人参ドレッシング ヨーグルト スキムミルク りんごジャム	蒸しパン 麦茶	小麦粉					
10	木	七倍粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツ 豆腐 人参 大根	全粥 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根 バナナ	キャベツ 豆腐 人参 さつまいも 大根	全粥 鶏そぼろ入りさつまいも団子	鶏 さつまいも 人参	軟飯 味噌汁 手作り焼きがんとどき 春雨の甘酢和え フルーツ	鶏 しめじ キャベツ 豆腐 鶏 ひじき 万能葱 人参 春雨 チンゲン菜 人参	焼き芋 牛乳	さつまいも					
11	金	七倍粥 スープ 鶏と玉葱のだし煮 人参のだし煮	白菜 鶏 玉葱 人参	全粥 スープ 鶏と玉葱のケチャップ煮 スティック人参 りんご煮	白菜 鶏 玉葱 じゃが芋 人参 りんご	全粥 豚肉団子と白菜の煮物	豚 白菜 人参	軟飯 コンソメスープ オムレツ 白菜サラダ フルーツ	玉葱 コーン 小松菜 卵 チーズ バター 牛乳 玉葱 白菜 人参 ノンエッグマヨネーズ	チャーハン 麦茶	豚 人参 長葱					
12	土	七倍粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 鶏 キャベツ じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	玉葱 鶏 キャベツ 人参 じゃが芋	全粥 しらすと玉葱の煮物	しらす 玉葱 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 フルーツ	じゃが芋 油揚げ 葱 鶏 キャベツ わかめ 人参 ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶						
13	日	お休み														
14	月	七倍粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 さつまいものだし煮	ほうれん草 鶏 大根 さつまいも	全粥 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックさつまいも	ほうれん草 鶏 大根 玉葱 さつまいも	全粥 高野豆腐とほうれん草の煮物	高野豆腐 ほうれん草 人参	軟飯 味噌汁 鶏つくね 納豆和え チーズ	鶏 さつまいも ほうれん草 鶏 玉葱 人参 米粉 納豆 大根 白菜 人参	豆乳ゼリー ウエハース 麦茶	豆乳 アガー きな粉					
15	火	七倍粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 南瓜のだし煮	小松菜 豆腐 キャベツ 南瓜	全粥 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 南瓜の煮物 バナナ	小松菜 豆腐 キャベツ 玉葱 南瓜	全粥 鶏ささみと人参の味噌煮	鶏 人参 玉葱	軟飯 味噌汁 豚肉と玉葱のケチャップ炒め 南瓜の煮物 フルーツ	豆腐 小松菜 切干大根 豚 玉葱 人参 ビーマン 南瓜	肉野菜味噌うどん 麦茶	うどん 鶏 油揚げ 人参 玉葱 キャベツ 葱					
16	水	七倍粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 高野豆腐 白菜 人参	全粥 味噌汁 高野豆腐と白菜の青のり煮 スティック人参	高野豆腐 白菜 きゅうり 青のり 人参	全粥 鶏とじゃが芋のケチャップ煮	鶏 じゃが芋 人参	軟飯 味噌汁 鶏のパン粉焼き 白菜とりんごのフレンチサラダ フルーツ	高野豆腐 えのき チンゲン菜 鶏 米粉 青のり 白菜 りんご きゅうり	キャロットパンケーキ 牛乳	人参 小麦粉 スキムミルク					
17	木	七倍粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参 しらす ほうれん草 大根	全粥 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	人参 しらす ほうれん草 キャベツ 大根	全粥 チーズ入りさつまいも団子	チーズ さつまいも 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き キャベツのなめたけ和え フルーツ	鶏 大根 葱 鶏 ごま キャベツ 人参 ほうれん草 なめたけ	野菜の甘酢和え 牛乳	さつまいも 人参					
18	金	七倍粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 南瓜のだし煮	白菜 鶏 ブロッコリー 南瓜	全粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 南瓜の煮物	白菜 鶏 ブロッコリー 人参 南瓜	全粥 鶏と白菜のミルク煮	鶏 牛乳 白菜 玉葱	軟飯 コンソメスープ ミルクスープ 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ フルーツ	人参 パセリ 牛乳 スキムミルク 南瓜 玉葱 人参 鶏 白菜 ブロッコリー コーン	誕生日会カップケーキ 麦茶	小麦粉 卵 スキムミルク バター 黄桃缶					
19	土	七倍粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉葱 豆腐 キャベツ 人参	全粥 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	玉葱 豆腐 キャベツ ほうれん草 人参	全粥 鶏そぼろと玉葱の煮物	鶏 玉葱 人参	軟飯 中華スープ ピーマンサラダ フルーツ	豚 ほうれん草 もやし 人参 ごま 海苔 厚揚げ 干し椎茸 チンゲン菜 ピーマン キャベツ 人参	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶						
20	日	お休み														
21	月	七倍粥 スープ カレイと小松菜のだし煮 大根のだし煮	南瓜 カレイ 小松菜 大根	全粥 スープ カレイと小松菜の味噌煮 スティック大根	南瓜 カレイ 小松菜 キャベツ 大根	全粥 高野豆腐と南瓜の煮物	高野豆腐 南瓜 大根	軟飯 すまし汁 カレイのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え チーズ	南瓜 キャベツ わかめ 万能葱 カレイ 大根 小松菜 人参 ごま	ひじきおにぎり 牛乳	ひじき 人参 さやいんげん					
22	火	七倍粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツ 鶏 ほうれん草 じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	キャベツ 鶏 ほうれん草 人参 じゃが芋	全粥 鶏と白菜の煮物	鶏 白菜 玉葱	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが ほうれん草の海苔マヨ和え りんごゼリー	キャベツ 玉葱 パセリ 鶏 じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 白菜 人参 ノンエッグマヨネーズ 海苔 りんごジュース アガー	蒸しパン 牛乳	小麦粉					
23	水	七倍粥 スープ 豆腐と玉葱のだし煮 人参のだし煮	小松菜 豆腐 玉葱 人参	全粥 スープ 豆腐と玉葱の煮物 スティック人参	小松菜 豆腐 玉葱 キャベツ 人参	全粥 豚肉団子と小松菜の煮物	豚 小松菜 きゅうり	軟飯 コンソメスープ ピザ風ミートローフ レーズンサラダ フルーツ	しめじ 切干大根 小松菜 豚 豆腐 玉葱 ビーマン チーズ 米粉 レーズン キャベツ 人参 きゅうり	赤ちゃんせんべい バナナ 牛乳						
24	木	七倍粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜 鶏 人参 大根	全粥 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	白菜 鶏 人参 ブロッコリー 大根	全粥 チーズ入りポテト団子	チーズ じゃが芋 人参	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根のトマトドレッシング和え フルーツ	高野豆腐 白菜 葱 豚 玉葱 人参 グリンピース 大根 ブロッコリー 人参 チーズ トマトドレッシング	ふかし芋甘酢和え 牛乳	じゃが芋 青のり					
25	金	七倍粥 スープ 鶏ささみと玉葱のだし煮 南瓜のだし煮	小松菜 鶏 玉葱 南瓜	全粥 味噌汁 鶏ささみと玉葱の煮物 南瓜の煮物 バナナ	小松菜 鶏 玉葱 人参 南瓜	全粥 鶏と小松菜のミルク煮	鶏 牛乳 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 卵焼き 切干大根の煮物 フルーツ	わかめ軟飯 味噌汁 卵焼き 切干大根の煮物 フルーツ	わかめ 南瓜 しめじ 小松菜 卵 玉葱 人参 グリンピース 切干大根 人参 油揚げ さやいんげん	マカロニソテー 牛乳	マカロニ 玉葱 ビーマン				
26	土	七倍粥 スープ しらすと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜 しらす 大根 じゃが芋	全粥 味噌汁 しらすと大根の煮物 スティックじゃが芋 りんご煮	白菜 しらす 大根 人参 じゃが芋 りんご	全粥 高野豆腐と人参の煮物	高野豆腐 人参 玉葱	軟飯 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 ツナじゃが煮 フルーツ	高野豆腐 大根 白菜 豚 豆腐 玉葱 米粉 ツナ じゃが芋 人参 さやいんげん	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶						
27	日	お休み														
28	月	七倍粥 スープ 鶏そぼろと玉葱のだし煮 南瓜のだし煮	キャベツ 鶏 玉葱 南瓜	全粥 味噌汁 鶏そぼろと玉葱の煮物 南瓜の煮物	キャベツ 鶏 玉葱 ほうれん草 南瓜	全粥 鶏とキャベツのミルク煮	鶏 牛乳 キャベツ 人参	軟飯 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ	鶏 玉葱 ほうれん草 海苔 南瓜 切干大根 万能葱 キャベツ 人参	オレンジ ウエハース 牛乳						
29	火	お休み														
30	水	お休み														
31	木	お休み														

体調が悪い時～鼻水・鼻づまり～

風邪をひいて鼻水が出ると、その鼻水やうみが鼓膜の内側に入り、中耳炎を起こしやすくなります。鼻が詰まっている時は、温かくて汁気のあるものがおすすめです。

【おすすめメニュー】ポパイ豆腐・・・茹でたほうれん草の葉先1枚と、湯通しした豆腐1/10Tをすりつぶし、汁でのばしてできあがり。(ほうれん草の代わりに、人参や南瓜を入れてもいいですよ。)