



月	火	水	木	金	土
				1	2
			(午前おやつ)		
※すべての材料は 月齢にあわせて 刻んだり すりつぶしたりして 調理しています。			(主な食材)		
			(午後おやつ)		
4	5	6	7	8	9
りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース
玉ねぎがゆ 大根煮 豆腐スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ ほうれん草和え かぶのスープ フルーツ	人参がゆ 豆腐煮 ブロッコリースープ フルーツ	じゃがいもがゆ 人参和え ほうれん草スープ フルーツ	レタスがゆ 玉ねぎ煮 小松菜スープ フルーツ	豆腐がゆ キャベツ和え 玉ねぎスープ フルーツ
初期 玉ねぎ 大根 豆腐 中・後期 玉ねぎ 大根 豆腐 人参 ピーマン	初期 ブロッコリー ほうれん草 かぶ 中・後期 ブロッコリー ほうれん草 かぶ ホッケ もやし	初期 人参 豆腐 ブロッコリー 中・後期 人参 豆腐 ブロッコリー レタス 鶏肉	初期 じゃがいも 人参 ほうれん草 中・後期 じゃがいも 人参 ほうれん草 もやし 豚肉	初期 レタス 玉ねぎ 小松菜 中・後期 レタス 玉ねぎ 小松菜 豆腐 パプリカ	初期 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 中・後期 豆腐 キャベツ 玉ねぎ もやし 豚肉
お子様せんべい ジュース	ポーロ ジュース	ビスケット ジュース	雑炊 ジュース	ウエハース ジュース	ポーロ ジュース
11	12	13	14	15	16
	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース
成人の日	ほうれん草がゆ さつまいも煮 人参スープ フルーツ	チンゲン菜がゆ 人参和え 大根スープ フルーツ	トマトがゆ レタス煮 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ 白和え キャベツスープ フルーツ	かぼちゃがゆ ブロッコリー煮 レタススープ フルーツ
	初期 ほうれん草 さつまいも 人参 中・後期 ほうれん草 さつまいも 人参 わかめ 鶏ささみ	初期 チンゲン菜 人参 大根 中・後期 チンゲン菜 人参 大根 玉ねぎ 豆腐	初期 トマト レタス 豆腐 中・後期 トマト レタス 豆腐 もやし 鶏肉	初期 人参 豆腐 キャベツ 中・後期 人参 豆腐 キャベツ じゃがいも 鮭	初期 かぼちゃ ブロッコリー レタス 中・後期 かぼちゃ ブロッコリー レタス 玉ねぎ 鶏肉
	マッシュポテト ジュース	お子様せんべい ジュース	ヨーグルト ジュース	ビスケット ジュース	ウエハース ジュース
18	19	20	21	22	23
りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース
レタスがゆ 人参煮 ポテトスープ フルーツ	人参がゆ もやし和え レタススープ フルーツ	ほうれん草がゆ トマト煮 高野豆腐スープ フルーツ	トマトがゆ ブロッコリー和え もやしスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐煮 人参スープ フルーツ	豆腐がゆ キャベツ煮 玉ねぎスープ フルーツ
初期 レタス 人参 じゃがいも 中・後期 レタス 人参 じゃがいも 鶏肉 きゅうり	初期 人参 もやし レタス 中・後期 人参 もやし レタス しらす干し 鶏肉	初期 ほうれん草 トマト 高野豆腐 中・後期 ほうれん草 トマト 高野豆腐 人参 ホッケ	初期 トマト ブロッコリー もやし 中・後期 トマト ブロッコリー もやし レタス 豚肉	初期 玉ねぎ 豆腐 人参 中・後期 玉ねぎ 豆腐 人参 ピーマン 鶏ささみ	初期 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 中・後期 豆腐 キャベツ 玉ねぎ もやし 鶏肉
ポーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	ビスケット ジュース	ウエハース ジュース	パンがゆ ジュース	ポーロ ジュース
25	26	27	28	29	30
りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース	りんごジュース
さつまいもがゆ 玉ねぎ煮 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ マッシュポテト キャベツスープ フルーツ	人参がゆ キャベツ煮 玉ねぎスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 豆腐煮 ポテトスープ フルーツ	豆腐がゆ 大根煮 わかめスープ フルーツ	じゃがいもがゆ レタス和え もやしスープ フルーツ
初期 さつまいも 玉ねぎ 人参 中・後期 さつまいも 玉ねぎ 人参 きゅうり 豚肉	初期 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 中・後期 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 鶏肉 人参	初期 人参 キャベツ 玉ねぎ 中・後期 人参 キャベツ 玉ねぎ レタス 鶏ささみ	初期 ほうれん草 豆腐 じゃがいも 中・後期 ほうれん草 豆腐 じゃがいも 人参 ホッケ	初期 豆腐 大根 わかめ 中・後期 豆腐 大根 わかめ 人参 豚肉	初期 じゃがいも レタス もやし 中・後期 じゃがいも レタス もやし 人参 玉ねぎ
ビスケット ジュース	お子様せんべい ジュース	ウエハース ジュース	じゃがもち ジュース	ポーロ ジュース	お子様せんべい ジュース