





月	火	水	木	金	土	
				1	2	3
		(午前おやつ)	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 人参煮 大根スープ フルーツ	じゃがいもがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	人参がゆ 白菜煮 玉ねぎスープ フルーツ	
		(主な食材)	初期 玉ねぎ 人参 大根 中・後期 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 わかめ	初期 じゃがいも 豆腐 人参 中・後期 じゃがいも 豆腐 人参 豚肉 網さや	初期 人参 白菜 玉ねぎ 中・後期 人参 白菜 玉ねぎ じゃがいも きゅうり	
		(午後おやつ)	ビスケット ジュース	ウエハース ジュース	ポーロ ジュース	
5	6	7	8	9	10	
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 マッシュポテト 白菜スープ フルーツ	キャベツがゆ 小松菜和え 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ 白菜煮 人参スープ フルーツ	ほうれん草がゆ 人参和え わかめスープ フルーツ	人参がゆ ピーマン煮 ポテトスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐和え さつまいもスープ フルーツ	
初期 玉ねぎ じゃがいも 白菜 中・後期 玉ねぎ じゃがいも 白菜 ブロッコリー いんげん	初期 キャベツ 小松菜 豆腐 中・後期 キャベツ 小松菜 豆腐 人参 豚肉	初期 豆腐 白菜 人参 中・後期 豆腐 白菜 人参 キャベツ 鶏肉	初期 ほうれん草 人参 わかめ 中・後期 ほうれん草 人参 わかめ しらす 鮭	初期 人参 ピーマン じゃがいも 中・後期 人参 ピーマン じゃがいも 豆腐 ひき肉	初期 玉ねぎ 豆腐 さつまいも 中・後期 玉ねぎ 豆腐 さつまいも もやし 豚肉	
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	雑炊 ジュース	ビスケット ジュース	ポーロ ジュース	
12	13	14	15	16	17	
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	
もやしがゆ ブロッコリー煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ 玉ねぎ和え 白菜スープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐煮 レタススープ フルーツ	ブロッコリーがゆ キャベツ和え 豆腐スープ フルーツ	トマトがゆ ピーマン煮 キャベツスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 人参和え 小松菜スープ フルーツ	
初期 もやし ブロッコリー 玉ねぎ 中・後期 もやし ブロッコリー 玉ねぎ 人参 鶏ささみ	初期 豆腐 玉ねぎ 白菜 中・後期 豆腐 玉ねぎ 白菜 切干大根 豚肉	初期 玉ねぎ 豆腐 レタス 中・後期 玉ねぎ 豆腐 レタス キャベツ 鶏肉	初期 ブロッコリー キャベツ 豆腐 中・後期 ブロッコリー キャベツ 豆腐 人参 豚肉	初期 トマト ピーマン キャベツ 中・後期 トマト ピーマン キャベツ 豆腐 ホッケ	初期 じゃがいも 人参 小松菜 中・後期 じゃがいも 人参 小松菜 玉ねぎ 豚肉	
お子様せんべい ジュース	ウエハース ジュース	ポーロ ジュース	ヨーグルト ジュース	お子様せんべい ジュース	パンがゆ ジュース	
19	20	21	22	23	24	
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	
ほうれん草がゆ 人参和え うどんのやわらか煮 フルーツ	大根がゆ マッシュポテト ほうれん草スープ フルーツ	豆腐がゆ ほうれん草煮 人参スープ フルーツ	しらすがゆ アスパラ煮 ポテトスープ フルーツ	人参がゆ キャベツ煮 玉ねぎスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 白菜和え 豆腐スープ フルーツ	
初期 ほうれん草 人参 うどん 中・後期 ほうれん草 人参 うどん 鶏肉 わかめ	初期 大根 じゃがいも ほうれん草 中・後期 大根 じゃがいも ほうれん草 豆腐 鶏肉	初期 豆腐 ほうれん草 人参 中・後期 豆腐 ほうれん草 人参 鮭 わかめ	初期 しらす アスパラ じゃがいも 中・後期 しらす アスパラ じゃがいも レタス 大根	初期 人参 キャベツ 玉ねぎ 中・後期 人参 キャベツ 玉ねぎ ひき肉 パプリカ	初期 じゃがいも 白菜 豆腐 中・後期 じゃがいも 白菜 豆腐 豚肉 ピーマン	
ビスケット ジュース	ウエハース ジュース	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	
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	昭和の日	りんごジュース		
人参がゆ ほうれん草和え そうめんのやわらか煮 フルーツ	かぼちゃがゆ 人参煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ もやし和え かぶのスープ フルーツ		もやしがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	※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。	
初期 人参 ほうれん草 そうめん 中・後期 人参 ほうれん草 そうめん キャベツ 鶏肉	初期 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 中・後期 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ホッケ きゅうり	初期 豆腐 もやし かぶ 中・後期 豆腐 もやし かぶ 豚肉 ピーマン		初期 もやし 豆腐 人参 中・後期 もやし 豆腐 人参 鶏肉 じゃがいも		
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		パンがゆ ジュース		