



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
	<p>※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。</p>		もやしがゆ 人参煮 ほうれん草スープ フルーツ	トマトがゆ 大根和え そうめんスープ フルーツ	なすがゆ 小松菜煮 玉ねぎスープ フルーツ
		(主な食材)	初期 もやし 人参 ほうれん草 中・後期 もやし 人参 ほうれん草 豆腐 鮭	初期 トマト 大根 そうめん 中・後期 トマト 大根 そうめん 鶏肉 麩	初期 なす 小松菜 玉ねぎ 中・後期 なす 小松菜 玉ねぎ もやし 豚肉
		(午後おやつ)	ボーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	ビスケット ジュース
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	
玉ねぎがゆ もやし煮 白菜スープ フルーツ	キャベツがゆ 豆腐和え かぶのスープ フルーツ	人参がゆ かぼちゃ煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ マッシュポテト わかめスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 玉ねぎ和え キャベツスープ フルーツ	パン りんごジュース バナナ
初期 玉ねぎ もやし 白菜 中・後期 玉ねぎ もやし 白菜 人参 豆腐	初期 キャベツ 豆腐 かぶ 中・後期 キャベツ 豆腐 かぶ トマト 豚肉	初期 人参 かぼちゃ 豆腐 中・後期 人参 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 鶏肉	初期 豆腐 じゃがいも わかめ 中・後期 豆腐 じゃがいも わかめ 人参 ひき肉	初期 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 中・後期 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ホッケ	
ウエハース ジュース	雑炊 ジュース	ボーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	ウエハース 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
ブロッコリーがゆ ほうれん草和え そうめんのやわらか煮 フルーツ	じゃがいもがゆ 豆腐煮 ブロッコリースープ フルーツ	人参がゆ 玉ねぎ和え ポテトスープ フルーツ	トマトがゆ アスパラ煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ レタス煮 玉ねぎスープ フルーツ	かぼちゃがゆ もやし和え キャベツスープ フルーツ
初期 ブロッコリー ほうれん草 そうめん 中・後期 ブロッコリー ほうれん草 そうめん 麩 鶏肉	初期 じゃがいも 豆腐 ブロッコリー 中・後期 じゃがいも 豆腐 ブロッコリー ピーマン 鮭	初期 人参 玉ねぎ じゃがいも 中・後期 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 鶏ささ身	初期 トマト アスパラ 豆腐 中・後期 トマト アスパラ 豆腐 玉ねぎ 豚肉	初期 豆腐 レタス 玉ねぎ 中・後期 豆腐 レタス 玉ねぎ パプリカ ひき肉	初期 かぼちゃ もやし キャベツ 中・後期 かぼちゃ もやし キャベツ 人参 鶏肉
ビスケット ジュース	ボーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	ヨーグルト ジュース	パンがゆ ジュース	ウエハース 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
玉ねぎがゆ なす煮 人参スープ フルーツ	豆腐がゆ 玉ねぎ和え トマトスープ フルーツ	人参がゆ もやし煮 玉ねぎスープ フルーツ	海の日 	スポーツの日	白菜がゆ 小松菜和え 豆腐スープ フルーツ
初期 玉ねぎ なす 人参 中・後期 玉ねぎ なす 人参 ピーマン ひき肉	初期 豆腐 玉ねぎ トマト 中・後期 豆腐 玉ねぎ トマト レタス ブロッコリー	初期 人参 もやし 玉ねぎ 中・後期 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン ホッケ			初期 白菜 小松菜 豆腐 中・後期 白菜 小松菜 豆腐 人参 もやし
ビスケット ジュース	ボーロ ジュース	お子様せんべい ジュース			ビスケット ジュース
26	27	28	29	30	31
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 かぼちゃ煮 豆腐スープ フルーツ	大根がゆ 豆腐煮 ポテトスープ フルーツ	人参がゆ 玉ねぎ和え 大根スープ フルーツ	キャベツがゆ もやし煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ ほうれん草和え さつまいもスープ フルーツ	かぼちゃがゆ ブロッコリー煮 人参スープ フルーツ
初期 レタス かぼちゃ 豆腐 中・後期 レタス かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 豚肉	初期 大根 豆腐 じゃがいも 中・後期 大根 豆腐 じゃがいも わかめ 鶏肉	初期 人参 玉ねぎ 大根 中・後期 人参 玉ねぎ 大根 豆腐 ひき肉	初期 キャベツ もやし 玉ねぎ 中・後期 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 鶏ささみ	初期 豆腐 ほうれん草 さつまいも 中・後期 豆腐 ほうれん草 さつまいも 人参 鶏肉	初期 かぼちゃ ブロッコリー 人参 中・後期 かぼちゃ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パプリカ
ウエハース ジュース	ボーロ 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	ボーロ ジュース