



月	火	水	木	金	土
	(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	りんごジュース
※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。		ほうれん草がゆ 人参煮 豆腐スープ フルーツ	じゃがいもがゆ もやし和え チンゲン菜スープ フルーツ	キャベツがゆ 豆腐煮 玉ねぎスープ フルーツ	人参がゆ 白菜和え もやしスープ フルーツ
	(主な食材)	初期 ほうれん草 人参 豆腐 中・後期 ほうれん草 人参 豆腐 玉ねぎ ホック	初期 じゃがいも もやし チンゲン菜 中・後期 じゃがいも もやし チンゲン菜 人参 ピーマン	初期 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 中・後期 キャベツ 豆腐 玉ねぎ レタス 豚肉	初期 人参 白菜 もやし 中・後期 人参 白菜 もやし 豚肉 レタス
	(午後おやつ)	ウエハース 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
6	7	8	9	10	11
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
チンゲン菜がゆ 人参煮 なすスープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐和え キャベツスープ フルーツ	しらすがゆ チンゲン菜煮 人参スープ フルーツ	ほうれん草がゆ 大根和え もやしスープ フルーツ	人参がゆ 白菜煮 豆腐スープ フルーツ	じゃがいもがゆ 玉ねぎ和え ブロッコリースープ フルーツ
初期 チンゲン菜 人参 なす 中・後期 チンゲン菜 人参 なす ピーマン ひき肉	初期 トマト 豆腐 キャベツ 中・後期 トマト 豆腐 キャベツ 人参 鮭	初期 しらす チンゲン菜 人参 中・後期 しらす チンゲン菜 人参 キャベツ 鶏肉	初期 ほうれん草 大根 もやし 中・後期 ほうれん草 大根 もやし 豆腐 キャベツ	初期 人参 白菜 豆腐 中・後期 人参 白菜 豆腐 ピーマン 豚肉	初期 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 中・後期 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 人参 鶏肉
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	ヨーグルト ジュース	ポーロ ジュース	さつまいも煮 ジュース
13	14	15	16	17	18
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 人参煮 ポテトスープ フルーツ	玉ねぎがゆ レタス和え 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ マッシュポテト 小松菜スープ フルーツ	じゃがいもがゆ 白菜煮 ブロッコリースープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ キャベツ煮 もやしスープ フルーツ
初期 ブロッコリー 人参 じゃがいも 中・後期 ブロッコリー 人参 じゃがいも 鶏肉 鮭	初期 玉ねぎ レタス 豆腐 中・後期 玉ねぎ レタス 豆腐 人参 ほうれん草	初期 豆腐 じゃがいも 小松菜 中・後期 豆腐 じゃがいも 小松菜 人参 ホック	初期 じゃがいも 白菜 ブロッコリー 中・後期 じゃがいも 白菜 ブロッコリー 鶏ささ身 人参	初期 トマト 豆腐 人参 中・後期 トマト 豆腐 人参 玉ねぎ ひき肉	初期 玉ねぎ キャベツ もやし 中・後期 玉ねぎ キャベツ もやし じゃがいも 豚肉
パンがゆ ジュース	雑炊 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	ポーロ ジュース
20	21	22	23	24	25
	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
敬老の日	ブロッコリーがゆ 玉ねぎ煮 豆腐スープ フルーツ	ほうれん草がゆ 大根和え さつまいもスープ フルーツ	秋分の日	じゃがいもがゆ いんげん煮 レタススープ フルーツ	人参がゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ
	初期 ブロッコリー 玉ねぎ 豆腐 中・後期 ブロッコリー 玉ねぎ 豆腐 人参 鶏ささみ	初期 ほうれん草 大根 さつまいも 中・後期 ほうれん草 大根 さつまいも 豆腐 鶏肉		初期 じゃがいも いんげん レタス 中・後期 じゃがいも いんげん レタス 人参 鮭	初期 人参 じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 人参 じゃがいも 玉ねぎ トマト レタス
	お子様せんべい ジュース	ビスケット ジュース		パンがゆ ジュース	ウエハース ジュース
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		
玉ねぎがゆ 人参煮 キャベツスープ フルーツ	小松菜がゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ	さつまいもがゆ もやし煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ 大根和え ほうれん草スープ フルーツ		
初期 玉ねぎ 人参 キャベツ 中・後期 玉ねぎ 人参 キャベツ 鶏ささ身 じゃがいも	初期 小松菜 じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 小松菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホック	初期 さつまいも もやし 豆腐 中・後期 さつまいも もやし 豆腐 人参 鶏肉	初期 豆腐 大根 ほうれん草 中・後期 豆腐 大根 ほうれん草 人参 いんげん		
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		

