




月	火	水	木	金	土
				1	2
			(午前おやつ)	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。				人参がゆ 玉ねぎ煮 豆腐スープ フルーツ	じゃがいもがゆ ブロッコリー和え 人参スープ フルーツ
			(主な食材)	初期 人参 玉ねぎ 豆腐 中・後期 人参 玉ねぎ 豆腐 ピーマン 鶏肉	初期 じゃがいも ブロッコリー 人参 中・後期 じゃがいも ブロッコリー 人参 玉ねぎ 豚肉
			(午後おやつ)	パンがゆ ジュース	ホーロ ジュース
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
人参がゆ 大根煮 白菜スープ フルーツ	白菜がゆ 人参和え かぶのスープ フルーツ	さつまいもがゆ キャベツ煮 高野豆腐スープ フルーツ	ほうれん草がゆ かぼちゃ煮 豆腐スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ 玉ねぎ和え 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ もやし煮 ほうれん草スープ フルーツ
初期 人参 大根 白菜 中・後期 人参 大根 白菜 豚肉 うどん	初期 白菜 人参 かぶ 中・後期 白菜 人参 かぶ 豆腐 鶏肉	初期 さつまいも キャベツ 高野豆腐 中・後期 さつまいも キャベツ 高野豆腐 ほうれん草 アスパラ	初期 ほうれん草 かぼちゃ 豆腐 中・後期 ほうれん草 かぼちゃ 豆腐 じゃがいも ホッケ	初期 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 中・後期 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 豚肉	初期 玉ねぎ もやし ほうれん草 中・後期 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 ピーマン
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	ホーロ ジュース	ビスケット ジュース	お子様せんべい 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	りんごジュース
もやしがゆ 豆腐煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ 人参和え 小松菜スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ さつまいも煮 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ マッシュポテト ブロッコリースープ フルーツ	じゃがいもがゆ キャベツ和え 人参スープ フルーツ	かぼちゃがゆ 玉ねぎ煮 もやしスープ フルーツ
初期 もやし 豆腐 玉ねぎ 中・後期 もやし 豆腐 玉ねぎ ピーマン 鶏ささみ	初期 豆腐 人参 小松菜 中・後期 豆腐 人参 小松菜 レタス 鶏ささみ	初期 ブロッコリー さつまいも 豆腐 中・後期 ブロッコリー さつまいも 豆腐 わかめ 鮭	初期 人参 じゃがいも ブロッコリー 中・後期 人参 じゃがいも ブロッコリー 鶏肉 サラダ菜	初期 じゃがいも キャベツ 人参 中・後期 じゃがいも キャベツ 人参 豆腐 鶏肉	初期 かぼちゃ 玉ねぎ もやし 中・後期 かぼちゃ 玉ねぎ もやし ブロッコリー 人参
ウエハース ジュース	ホーロ 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	ホーロ 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
白菜がゆ もやし和え 人参スープ フルーツ	人参がゆ 豆腐煮 大根スープ フルーツ	豆腐がゆ 白菜煮 もやしスープ フルーツ	トマトがゆ 人参和え かぼちゃスープ フルーツ	もやしがゆ かぶ煮 豆腐スープ フルーツ	レタスがゆ マッシュポテト 高野豆腐スープ フルーツ
初期 白菜 もやし 人参 中・後期 白菜 もやし 人参 キャベツ 豚肉	初期 人参 豆腐 大根 中・後期 人参 豆腐 大根 玉ねぎ ホッケ	初期 豆腐 白菜 もやし 中・後期 豆腐 白菜 もやし 人参 玉ねぎ	初期 トマト 人参 かぼちゃ 中・後期 トマト 人参 かぼちゃ 豆腐 豚肉	初期 もやし かぶ 豆腐 中・後期 もやし かぶ 豆腐 人参 鶏肉	初期 レタス じゃがいも 高野豆腐 中・後期 レタス じゃがいも 高野豆腐 豆腐 豚肉
お子様せんべい ジュース	さつまいも煮 ジュース	ビスケット ジュース	雑炊 ジュース	ヨーグルト ジュース	パンがゆ 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
玉ねぎがゆ じゃがいも煮 そうめんスープ フルーツ	人参がゆ いんげん和え キャベツスープ フルーツ	キャベツがゆ 玉ねぎ煮 人参スープ フルーツ	レタスがゆ トマト煮 かぼちゃスープ フルーツ	ほうれん草がゆ さつまいも煮 玉ねぎスープ フルーツ	じゃがいもがゆ キャベツ和え もやしスープ フルーツ
初期 玉ねぎ じゃがいも そうめん 中・後期 玉ねぎ じゃがいも そうめん ピーマン 鶏ささみ	初期 人参 いんげん キャベツ 中・後期 人参 いんげん キャベツ 豆腐 玉ねぎ	初期 キャベツ 玉ねぎ 人参 中・後期 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 豚肉	初期 レタス トマト かぼちゃ 中・後期 レタス トマト かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉	初期 ほうれん草 さつまいも 玉ねぎ 中・後期 ほうれん草 さつまいも 玉ねぎ 人参 鮭	初期 じゃがいも キャベツ もやし 中・後期 じゃがいも キャベツ もやし 玉ねぎ 人参
ウエハース ジュース	ホーロ 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	お子様せんべい ジュース