



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	(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。		キャベツがゆ 大根煮 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	もやしがゆ キャベツ和え 大根スープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐煮 さつまいもスープ フルーツ
	(主な食材)	初期 キャベツ 大根 豆腐 中・後期 キャベツ 大根 豆腐 玉ねぎ 鮭	初期 人参 ジャがいも ブロッコリー 中・後期 人参 ジャがいも ブロッコリー 豆腐 豚肉	初期 もやし キャベツ 大根 中・後期 もやし キャベツ 大根 人参 鶏肉	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 レタス ひき肉
	(午後おやつ)	お子様せんべい	ビスケット	ウエハース ジュース	ポーロ 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
レタスがゆ 人参煮 高野豆腐スープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	キャベツがゆ もやし煮 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ さつまいも煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ 大根和え さつまいもスープ フルーツ	じゃがいもがゆ レタス煮 ブロッコリースープ フルーツ
初期 レタス 人参 高野豆腐 中・後期 レタス 人参 高野豆腐 鶏ささみ うどん	初期 トマト 豆腐 人参 中・後期 トマト 豆腐 人参 もやし ホッケ	初期 キャベツ もやし 豆腐 中・後期 キャベツ もやし 豆腐 人参 豚肉	初期 人参 さつまいも 玉ねぎ 中・後期 人参 さつまいも 玉ねぎ パプリカ かぼちゃ	初期 豆腐 大根 さつまいも 中・後期 豆腐 大根 さつまいも 玉ねぎ レタス	初期 じゃがいも レタス ブロッコリー 中・後期 じゃがいも レタス ブロッコリー 玉ねぎ 人参
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	パンがゆ ジュース	ポーロ 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
ほうれん草がゆ さつまいも煮 人参スープ フルーツ	トマトがゆ 高野豆腐煮 なすのスープ フルーツ	豆腐がゆ キャベツ和え 大根スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ 豆腐煮 かぶのスープ フルーツ	人参がゆ ほうれん草和え ポテトスープ フルーツ	しらすがゆ トマト煮 ほうれん草スープ 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 玉ねぎ 鶏肉	初期 トマト 高野豆腐 なす 中・後期 トマト 高野豆腐 なす 人参 ひき肉	初期 豆腐 キャベツ 大根 中・後期 豆腐 キャベツ 大根 しらす干し 豚肉	初期 ブロッコリー 豆腐 かぶ 中・後期 ブロッコリー 豆腐 かぶ 人参 鶏肉	初期 人参 ほうれん草 ジャがいも 中・後期 人参 ほうれん草 ジャがいも 豆腐 鮭	初期 しらす干し トマト ほうれん草 中・後期 しらす干し トマト ほうれん草 玉ねぎ 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	パンがゆ 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	りんごジュース	りんごジュース
玉ねぎがゆ 豆腐煮 レタススープ フルーツ	チンゲン菜がゆ 人参和え ポテトスープ フルーツ	豆腐がゆ ほうれん草和え もやしスープ フルーツ	しらすがゆ 玉ねぎ煮 豆腐スープ フルーツ	ほうれん草がゆ もやし和え 人参スープ フルーツ	じゃがいもがゆ レタス煮 玉ねぎスープ フルーツ
初期 玉ねぎ 豆腐 レタス 中・後期 玉ねぎ 豆腐 レタス もやし 人参	初期 チンゲン菜 人参 ジャがいも 中・後期 チンゲン菜 人参 ジャがいも 鶏肉 玉ねぎ	初期 豆腐 ほうれん草 もやし 中・後期 豆腐 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	初期 しらす干し 玉ねぎ 豆腐 中・後期 しらす干し 玉ねぎ 豆腐 人参 ひき肉	初期 ほうれん草 もやし 人参 中・後期 ほうれん草 もやし 人参 豆腐 鶏肉	初期 じゃがいも レタス 玉ねぎ 中・後期 じゃがいも レタス 玉ねぎ 人参 もやし
マッシュポテト 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	ビスケット 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		
キャベツがゆ 人参煮 ポテトスープ フルーツ	しらすがゆ もやし和え 豆腐スープ フルーツ	大根がゆ 豆腐煮 ブロッコリースープ 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		
初期 キャベツ 人参 ジャがいも 中・後期 キャベツ 人参 ジャがいも 豆腐 玉ねぎ	初期 しらす干し もやし 豆腐 中・後期 しらす干し もやし 豆腐 人参 ビーマン	初期 大根 豆腐 ブロッコリー 中・後期 大根 豆腐 ブロッコリー もやし 鶏肉	初期 小松菜 ジャがいも 玉ねぎ 中・後期 小松菜 ジャがいも 玉ねぎ 人参 ホッケ		
ポーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	ウエハース ジュース	ポーロ ジュース		