



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
			ほうれん草がゆ トマト和え もやしスープ フルーツ	人参がゆ さつまいも煮 キャベツスープ フルーツ	キャベツがゆ 玉ねぎ和え ポテトスープ フルーツ
(主な食材)			初期 ほうれん草 トマト もやし 中・後期 ほうれん草 トマト もやし 豆腐 ホッケ	初期 人参 さつまいも キャベツ 中・後期 人参 さつまいも キャベツ チンゲン菜 豚肉	初期 キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 中・後期 キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 人参 もやし
		(午後おやつ)	ウエハース ジュース	マッシュポテト ジュース	ボーロ 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 もやし煮 豆腐スープ フルーツ	チンゲン菜がゆ 人参和え 高野豆腐スープ フルーツ	人参がゆ 豆腐煮 レタススープ フルーツ	じゃがいもがゆ 玉ねぎ和え 人参スープ フルーツ	しらすがゆ キャベツ煮 玉ねぎスープ フルーツ	豆腐がゆ マッシュポテト キャベツスープ フルーツ
初期 玉ねぎ もやし 豆腐 中・後期 玉ねぎ もやし 豆腐 かぶ 鶏肉	初期 チンゲン菜 人参 高野豆腐 中・後期 チンゲン菜 人参 高野豆腐 鶏肉 鮭	初期 人参 豆腐 レタス 中・後期 人参 豆腐 レタス いんげん 豚肉	初期 じゃがいも 玉ねぎ 人参 中・後期 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 鶏肉	初期 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 中・後期 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏ささ身	初期 豆腐 じゃがいも キャベツ 中・後期 豆腐 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ ひき肉
お子様せんべい ジュース	ウエハース ジュース	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
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 人参スープ フルーツ	人参がゆ 豆腐和え ポテトスープ フルーツ	トマトがゆ レタス煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ もやし和え 小松菜スープ フルーツ	玉ねぎがゆ ほうれん草煮 トマトスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 人参煮 大根スープ フルーツ
初期 もやし ブロッコリー 人参 中・後期 もやし ブロッコリー 人参 キャベツ 豚肉	初期 人参 豆腐 じゃがいも 中・後期 人参 豆腐 じゃがいも キャベツ 鶏肉	初期 トマト レタス 豆腐 中・後期 トマト レタス 豆腐 人参 ホッケ	初期 豆腐 もやし 小松菜 中・後期 豆腐 もやし 小松菜 パプリカ 豚肉	初期 玉ねぎ ほうれん草 トマト 中・後期 玉ねぎ ほうれん草 トマト 豆腐 ひき肉	初期 じゃがいも 人参 大根 中・後期 じゃがいも 人参 大根 玉ねぎ 鶏肉
ウエハース ジュース	ボーロ 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	お子様せんべい 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 なす煮 そうめんスープ フルーツ	大根がゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	豆腐がゆ トマト煮 ブロッコリースープ フルーツ	玉ねぎがゆ 人参和え キャベツスープ フルーツ	じゃがいもがゆ レタス煮 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ 玉ねぎ和え ほうれん草スープ フルーツ
初期 ほうれん草 なす そうめん 中・後期 ほうれん草 なす そうめん 人参 鶏肉	初期 大根 豆腐 人参 中・後期 大根 豆腐 人参 玉ねぎ 豚肉	初期 豆腐 トマト ブロッコリー 中・後期 豆腐 トマト ブロッコリー 人参 鶏肉	初期 玉ねぎ 人参 キャベツ 中・後期 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ ひき肉	初期 じゃがいも レタス 豆腐 中・後期 じゃがいも レタス 豆腐 人参 たら	初期 人参 玉ねぎ ほうれん草 中・後期 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 豚肉
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	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	りんごジュース	りんごジュース	
人参がゆ ほうれん草煮 豆腐スープ フルーツ	しらすがゆ 豆腐和え チンゲン菜スープ フルーツ	豆腐がゆ 人参煮 ほうれん草スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ マッシュポテト 人参スープ フルーツ	チンゲン菜がゆ 玉ねぎ煮 ポテトスープ 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 豆腐 中・後期 人参 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ 豚肉	初期 しらす干し 豆腐 チンゲン菜 中・後期 しらす干し 豆腐 チンゲン菜 人参 鶏肉	初期 豆腐 人参 ほうれん草 中・後期 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ ひき肉	初期 ブロッコリー じゃがいも 人参 中・後期 ブロッコリー じゃがいも 人参 レタス 鮭	初期 チンゲン菜 玉ねぎ じゃがいも 中・後期 チンゲン菜 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 豚肉	
ボーロ 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	ボーロ ジュース	