



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。				豆腐がゆ 玉ねぎ煮 かぶのスープ フルーツ	玉ねぎがゆ レタスとえ 豆腐スープ フルーツ
			(主な食材)	初期 豆腐 玉ねぎ かぶ 中・後期 豆腐 玉ねぎ かぶ ピーマン 鶏肉	初期 玉ねぎ レタス 豆腐 中・後期 玉ねぎ レタス 豆腐 人参 鶏肉
			(午後おやつ)	ビスケット ジュース	お子様せんべい 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 ブロッコリー煮 レタススープ フルーツ	トマトがゆ 玉ねぎ和え キャベツスープ フルーツ	豆腐がゆ 大根煮 ポテトスープ フルーツ	チンゲン菜がゆ トマト和え 豆腐スープ フルーツ	ほうれん草がゆ 豆腐煮 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ かぼちゃ煮 ほうれん草スープ フルーツ
初期 人参 ブロッコリー レタス 中・後期 人参 ブロッコリー レタス 玉ねぎ 鶏ささ身	初期 トマト 玉ねぎ キャベツ 中・後期 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 鶏肉	初期 豆腐 大根 じゃがいも 中・後期 豆腐 大根 じゃがいも 人参 ホッケ	初期 チンゲン菜 トマト 豆腐 中・後期 チンゲン菜 トマト 豆腐 レタス 鶏肉	初期 ほうれん草 豆腐 人参 中・後期 ほうれん草 豆腐 人参 パプリカ 玉ねぎ	初期 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 中・後期 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 人参 豚肉
さつまいも煮 ジュース	ウエハース ジュース	ボーロ ジュース	雑炊 ジュース	お子様せんべい ジュース	パンがゆ 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
白菜がゆ マッシュポテト 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐煮 キャベツスープ フルーツ	かぼちゃがゆ 玉ねぎ和え トマトスープ フルーツ	人参がゆ 白菜煮 豆腐スープ 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	キャベツがゆ 人参煮 ポテトスープ フルーツ
初期 白菜 じゃがいも 人参 中・後期 白菜 じゃがいも 人参 ピーマン ひき肉	初期 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 中・後期 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 パプリカ	初期 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 中・後期 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ ピーマン	初期 人参 白菜 豆腐 中・後期 人参 白菜 豆腐 玉ねぎ レタス	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 豚肉	初期 キャベツ 人参 じゃがいも 中・後期 キャベツ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉
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	ヨーグルト ジュース	お子様せんべい ジュース	ビスケット ジュース
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	
敬老の日	人参がゆ かぼちゃ和え うどんのやわらか煮 フルーツ	かぼちゃがゆ ブロッコリー煮 白菜スープ フルーツ	ほうれん草がゆ 人参和え もやしスープ フルーツ	白菜がゆ 豆腐煮 さつまいもスープ フルーツ	秋分の日
	初期 人参 かぼちゃ うどん 中・後期 人参 かぼちゃ うどん ほうれん草 鶏肉	初期 かぼちゃ ブロッコリー 白菜 中・後期 かぼちゃ ブロッコリー 白菜 人参 豆腐	初期 ほうれん草 人参 もやし 中・後期 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 豚肉	初期 白菜 豆腐 さつまいも 中・後期 白菜 豆腐 さつまいも 人参 大根	
	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	かぼちゃもち 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
人参がゆ ほうれん草和え うどんのやわらか煮 フルーツ	ブロッコリーがゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 人参煮 かぼちゃスープ フルーツ	キャベツがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	玉ねぎがゆ ブロッコリー煮 ポテトスープ フルーツ	じゃがいもがゆ もやし和え キャベツスープ フルーツ
初期 人参 ほうれん草 うどん 中・後期 人参 ほうれん草 うどん さつまいも 鶏肉	初期 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 鮭	初期 ほうれん草 人参 かぼちゃ 中・後期 ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐	初期 キャベツ 豆腐 人参 中・後期 キャベツ 豆腐 人参 ほうれん草 豚肉	初期 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも 中・後期 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも 人参 ひき肉	初期 じゃがいも もやし キャベツ 中・後期 じゃがいも もやし キャベツ 人参 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	パンがゆ ジュース	マッシュポテト ジュース	お子様せんべい ジュース