




月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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 人参煮 もやしスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	豆腐がゆ ほうれん草煮 かぶスープ フルーツ	トマトがゆ キャベツ和え 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ もやし煮 キャベツスープ フルーツ	しらすがゆ 玉ねぎ和え レタススープ フルーツ
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 レタス 豚肉	初期 玉ねぎ 豆腐 人参 中・後期 玉ねぎ 豆腐 人参 レタス 豚肉	初期 豆腐 ほうれん草 かぶ 中・後期 豆腐 ほうれん草 かぶ じゃがいも 鮭	初期 トマト キャベツ 豆腐 中・後期 トマト キャベツ 豆腐 人参 鶏肉	初期 人参 もやし キャベツ 中・後期 人参 もやし キャベツ 豚肉 豆腐	初期 しらす干し 玉ねぎ レタス 中・後期 しらす干し 玉ねぎ レタス 豆腐 人参
マッシュポテト 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	ビスケット ジュース	お子様せんべい ジュース
8	9	10	11	12	13
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 玉ねぎ煮 豆腐スープ フルーツ	トマトがゆ キャベツ和え ポテトスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 豆腐煮 キャベツスープ フルーツ	ほうれん草がゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ	じゃがいもがゆ ブロッコリー煮 人参スープ フルーツ	キャベツがゆ 人参和え もやしスープ フルーツ
初期 人参 玉ねぎ 豆腐 中・後期 人参 玉ねぎ 豆腐 レタス ひき肉	初期 トマト キャベツ じゃがいも 中・後期 トマト キャベツ じゃがいも もやし 鶏肉	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 鶏ささみ	初期 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚肉	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 豆腐 ホッケ	初期 キャベツ 人参 もやし 中・後期 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ひき肉
ウエハース ジュース	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	ポーロ ジュース
15	16	17	18	19	20
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 人参和え うどんのやわらか煮 フルーツ	人参がゆ 豆腐煮 チンゲン菜スープ フルーツ	豆腐がゆ トマト煮 小松菜スープ フルーツ	玉ねぎがゆ レタス和え 豆腐スープ フルーツ	チンゲン菜がゆ マッシュポテト 人参スープ フルーツ	キャベツがゆ 玉ねぎ煮 ポテトスープ フルーツ
初期 ブロッコリー 人参 うどん 中・後期 ブロッコリー 人参 うどん 鶏肉 じゃがいも	初期 人参 豆腐 チンゲン菜 中・後期 人参 豆腐 チンゲン菜 ブロッコリー 鮭	初期 豆腐 トマト 小松菜 中・後期 豆腐 トマト 小松菜 高野豆腐 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 鶏ささみ	初期 チンゲン菜 じゃがいも 人参 中・後期 チンゲン菜 じゃがいも 人参 豆腐 ひき肉	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 豆腐 豚肉
お子様せんべい ジュース	ポーロ ジュース	マッシュポテト ジュース	雑炊 ジュース	ウエハース ジュース	ビスケット ジュース
22	23	24	25	26	27
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 キャベツ煮 豆腐スープ フルーツ	玉ねぎがゆ 大根和え いんげんスープ フルーツ	豆腐がゆ かぼちゃ煮 キャベツスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 人参和え ほうれん草スープ フルーツ	さつまいもがゆ パプリカ煮 玉ねぎスープ フルーツ	ブロッコリーがゆ 玉ねぎ和え ポテトスープ フルーツ
初期 人参 キャベツ 豆腐 中・後期 人参 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 豚肉	初期 玉ねぎ 大根 いんげん 中・後期 玉ねぎ 大根 いんげん 人参 鶏ささみ	初期 豆腐 かぼちゃ キャベツ 中・後期 豆腐 かぼちゃ キャベツ もやし 豚肉	初期 じゃがいも 人参 ほうれん草 中・後期 じゃがいも 人参 ほうれん草 豆腐 ホッケ	初期 さつまいも パプリカ 玉ねぎ 中・後期 さつまいも パプリカ 玉ねぎ レタス ひき肉	初期 ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも 中・後期 ブロッコリー 玉ねぎ じゃがいも 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	パンがゆ ジュース	ヨーグルト ジュース	ポーロ ジュース
29	30				
	りんごジュース	(午前おやつ)			
昭和の日	大根がゆ 人参和え うどんのやわらか煮 フルーツ				
	初期 大根 人参 うどん 中・後期 大根 人参 うどん 玉ねぎ 鶏肉	(主な食材)			
	お子様せんべい ジュース	(午後おやつ)			
					※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。