



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
(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	りんごジュース
	人参がゆ もやし和え チンゲン菜スープ フルーツ	しらすがゆ さつまいも煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ ほうれん草和え 玉ねぎスープ フルーツ	トマトがゆ 人参和え しらすスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 玉ねぎ煮 さつまいもスープ フルーツ
(主な食材)	初期 人参 もやし チンゲン菜 中・後期 人参 もやし チンゲン菜 豆腐 鮭	初期 しらす干し さつまいも 豆腐 中・後期 しらす干し さつまいも 豆腐 小松菜 人参	初期 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 中・後期 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 豚肉	初期 トマト 人参 しらす干し 中・後期 トマト 人参 しらす干し チンゲン菜 鶏肉	初期 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 中・後期 ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 豆腐 人参
(午後おやつ)	パンがゆ 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
7	8	9	10	11	12
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 しらす和え 人参スープ フルーツ	人参がゆ レタス煮 玉ねぎスープ フルーツ	ブロッコリーがゆ キャベツ和え もやしスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 人参煮 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	もやしがゆ マッシュポテト キャベツスープ フルーツ
初期 白菜 しらす干し 人参 中・後期 白菜 しらす干し 人参 菜の花 ほうれん草	初期 人参 レタス 玉ねぎ 中・後期 人参 レタス 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉	初期 ブロッコリー キャベツ もやし 中・後期 ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ホック	初期 玉ねぎ 人参 豆腐 中・後期 玉ねぎ 人参 豆腐 ピーマン 豚肉	初期 豆腐 もやし 小松菜 中・後期 豆腐 もやし 小松菜 ピーマン ひき肉	初期 もやし じゃがいも キャベツ 中・後期 もやし じゃがいも キャベツ 人参 豚肉
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	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
14	15	16	17	18	19
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 玉ねぎ煮 ポテトスープ フルーツ	豆腐がゆ 人参和え ほうれん草スープ フルーツ	玉ねぎがゆ ブロッコリー煮 キャベツスープ フルーツ	トマトがゆ マッシュポテト 小松菜スープ フルーツ	白菜がゆ 豆腐和え 玉ねぎスープ フルーツ	人参がゆ キャベツ煮 うどんのやわらか煮 フルーツ
初期 ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 中・後期 ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 人参 鶏ささみ	初期 豆腐 人参 ほうれん草 中・後期 豆腐 人参 ほうれん草 チンゲン菜 鶏肉	初期 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 中・後期 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 豆腐 鶏肉	初期 トマト じゃがいも 小松菜 中・後期 トマト じゃがいも 小松菜 人参 鮭	初期 白菜 豆腐 玉ねぎ 中・後期 白菜 豆腐 玉ねぎ パプリカ ひき肉	初期 人参 キャベツ うどん 中・後期 人参 キャベツ うどん 玉ねぎ 鶏肉
ポーロ ジュース	さつまいも煮 ジュース	お子様せんべい ジュース	ビスケット ジュース	ヨーグルト ジュース	ウエハース ジュース
21	22	23	24	25	26
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
豆腐がゆ 玉ねぎ煮 大根スープ フルーツ	玉ねぎがゆ マッシュポテト 豆腐スープ フルーツ	じゃがいもがゆ ほうれん草煮 玉ねぎスープ フルーツ	人参がゆ 豆腐和え トマトスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 人参煮 ポテトスープ フルーツ	キャベツがゆ 大根和え 人参スープ フルーツ
初期 豆腐 玉ねぎ 大根 中・後期 豆腐 玉ねぎ 大根 じゃがいも ひき肉	初期 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 中・後期 玉ねぎ じゃがいも 豆腐 ピーマン 豚肉	初期 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ 中・後期 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ 豆腐 鶏肉	初期 人参 豆腐 トマト 中・後期 人参 豆腐 トマト 玉ねぎ 鶏肉	初期 ほうれん草 人参 じゃがいも 中・後期 ほうれん草 人参 じゃがいも 玉ねぎ ホック	初期 キャベツ 大根 人参 中・後期 キャベツ 大根 人参 白菜 豚肉
ビスケット ジュース	ポーロ ジュース	お子様せんべい ジュース	雑炊 ジュース	ウエハース ジュース	ポーロ ジュース
28	29	30			
りんごジュース	昭和の日	りんごジュース			
人参がゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ		キャベツがゆ もやし和え 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 じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉		初期 キャベツ もやし じゃがいも 中・後期 キャベツ もやし じゃがいも ピーマン 豚肉			
お子様せんべい ジュース		ビスケット ジュース			