



月	火	水	木	金	土
				1	2
※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。			(午前おやつ)	りんごジュース	りんごジュース
			(主な食材)	玉ねぎがゆ ほうれん草煮 豆腐スープ フルーツ	人参がゆ 玉ねぎ和え 高野豆腐スープ フルーツ
				初期 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 中・後期 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 なす ひき肉	初期 人参 玉ねぎ 高野豆腐 中・後期 人参 玉ねぎ 高野豆腐 ほうれん草 鶏肉
			(午後おやつ)	お子様せんべい ジュース	ビスケット 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
ナスがゆ マッシュポテト 玉ねぎスープ フルーツ	レタスがゆ 人参煮 豆腐スープ フルーツ	キャベツがゆ トマト和え ポテトスープ フルーツ	ブロッコリーがゆ ほうれん草煮 人参スープ フルーツ	人参がゆ しらす和え チンゲン菜スープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐煮 キャベツスープ フルーツ
初期 なす じゃがいも 玉ねぎ 中・後期 なす じゃがいも 玉ねぎ 人参 パプリカ	初期 レタス 人参 豆腐 中・後期 レタス 人参 豆腐 じゃがいも 豚肉	初期 キャベツ トマト じゃがいも 中・後期 キャベツ トマト じゃがいも 豆腐 鶏肉	初期 ブロッコリー ほうれん草 人参 中・後期 ブロッコリー ほうれん草 人参 白菜 ホッケ	初期 人参 しらす干し チンゲン菜 中・後期 人参 しらす干し チンゲン菜 じゃがいも 玉ねぎ	初期 トマト 豆腐 キャベツ 中・後期 トマト 豆腐 キャベツ 人参 鶏肉
雑炊 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	パンがゆ ジュース	ビスケット 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
山の日	人参がゆ マッシュポテト レタススープ フルーツ	豆腐がゆ もやし煮 人参スープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐和え チンゲン菜スープ フルーツ	キャベツがゆ 人参煮 豆腐スープ フルーツ	レタスがゆ トマト和え ポテトスープ フルーツ
	初期 人参 じゃがいも レタス 中・後期 人参 じゃがいも レタス 玉ねぎ 豚肉	初期 豆腐 もやし 人参 中・後期 豆腐 もやし 人参 玉ねぎ 鶏肉	初期 トマト 豆腐 チンゲン菜 中・後期 トマト 豆腐 チンゲン菜 人参 ひき肉	初期 キャベツ 人参 豆腐 中・後期 キャベツ 人参 豆腐 玉ねぎ 豚肉	初期 レタス トマト じゃがいも 中・後期 レタス トマト じゃがいも 豆腐 鮭
	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
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	りんごジュース	りんごジュース
もやしがゆ 小松菜煮 人参スープ フルーツ	トマトがゆ 豆腐和え かぶのスープ フルーツ	ほうれん草がゆ さつまいも煮 豆腐スープ フルーツ	玉ねぎがゆ レタス和え ポテトスープ フルーツ	小松菜がゆ 人参煮 玉ねぎスープ フルーツ	人参がゆ 玉ねぎ和え もやしスープ フルーツ
初期 もやし 小松菜 人参 中・後期 もやし 小松菜 人参 白菜 鶏ささみ	初期 トマト 豆腐 かぶ 中・後期 トマト 豆腐 かぶ 人参 鶏肉	初期 ほうれん草 さつまいも 豆腐 中・後期 ほうれん草 さつまいも 豆腐 人参 ホッケ	初期 玉ねぎ レタス じゃがいも 中・後期 玉ねぎ レタス じゃがいも 人参 豚肉	初期 小松菜 人参 玉ねぎ 中・後期 小松菜 人参 玉ねぎ うどん 鶏ささみ	初期 人参 玉ねぎ もやし 中・後期 人参 玉ねぎ もやし 豆腐 ひき肉
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	ウエハース ジュース	パンがゆ 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
玉ねぎがゆ マッシュポテト 人参スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ 人参煮 豆腐スープ フルーツ	豆腐がゆ 玉ねぎ和え レタススープ フルーツ	人参がゆ キャベツ煮 ポテトスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 小松菜和え 玉ねぎスープ フルーツ	ほうれん草がゆ 豆腐煮 トマトスープ フルーツ
初期 玉ねぎ じゃがいも 人参 中・後期 玉ねぎ じゃがいも 人参 レタス 豚肉	初期 ブロッコリー 人参 豆腐 中・後期 ブロッコリー 人参 豆腐 じゃがいも 鮭	初期 豆腐 玉ねぎ レタス 中・後期 豆腐 玉ねぎ レタス 人参 鶏肉	初期 人参 キャベツ じゃがいも 中・後期 人参 キャベツ じゃがいも 鶏肉 パプリカ	初期 じゃがいも 小松菜 玉ねぎ 中・後期 じゃがいも 小松菜 玉ねぎ 人参 豆腐	初期 ほうれん草 豆腐 トマト 中・後期 ほうれん草 豆腐 トマト 人参 豚肉
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	蒸しパン ジュース	パンがゆ ジュース