



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
	※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 人参煮 ブロッコリースープ フルーツ	ほうれん草がゆ 玉ねぎ和え 大根スープ フルーツ	人参がゆ トマト煮 キャベツスープ フルーツ
		(主な食材)	初期 豆腐 人参 ブロッコリー 中・後期 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ 豚肉	初期 ほうれん草 玉ねぎ 大根 中・後期 ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 ジャがいも	初期 人参 トマト キャベツ 中・後期 人参 トマト キャベツ 豆腐 鶏肉
		(午後おやつ)	ボーロ 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
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
白菜がゆ 人参煮 小松菜スープ フルーツ	レタスがゆ もやし和え さつまいもスープ フルーツ	玉ねぎがゆ ほうれん草煮 かぶのスープ フルーツ	豆腐がゆ さつまいも和え 白菜スープ フルーツ	人参がゆ マッシュポテト そうめんのやわらか煮 フルーツ	じゃがいもがゆ 玉ねぎ煮 豆腐スープ フルーツ
初期 白菜 人参 小松菜 中・後期 白菜 人参 小松菜 玉ねぎ 鶏ささみ	初期 レタス もやし さつまいも 中・後期 レタス もやし さつまいも 玉ねぎ 鶏肉	初期 玉ねぎ ほうれん草 かぶ 中・後期 玉ねぎ ほうれん草 かぶ 人参 豆腐	初期 豆腐 さつまいも 白菜 中・後期 豆腐 さつまいも 白菜 人参 玉ねぎ	初期 人参 ジャがいも そうめん 中・後期 人参 ジャがいも そうめん 玉ねぎ 鶏肉	初期 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 中・後期 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐 レタス 鮭
ビスケット ジュース	雑炊 ジュース	ウエハース ジュース	ヨーグルト ジュース	パンがゆ ジュース	ボーロ 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
スポーツの日	キャベツがゆ マッシュポテト もやしスープ フルーツ	大根がゆ かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ フルーツ	豆腐がゆ 人参和え ポテトスープ フルーツ	玉ねぎがゆ 大根煮 ほうれん草スープ フルーツ	ほうれん草がゆ キャベツ和え 豆腐スープ フルーツ
	初期 キャベツ ジャがいも もやし 中・後期 キャベツ ジャがいも もやし 人参 鶏肉	初期 大根 かぼちゃ チンゲン菜 中・後期 大根 かぼちゃ チンゲン菜 豆腐 人参	初期 豆腐 人参 ジャがいも 中・後期 豆腐 人参 ジャがいも 玉ねぎ ホッケ	初期 玉ねぎ 大根 ほうれん草 中・後期 玉ねぎ 大根 ほうれん草 豆腐 ひき肉	初期 ほうれん草 キャベツ 豆腐 中・後期 ほうれん草 キャベツ 豆腐 人参 豚肉
	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	ボーロ 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
玉ねぎがゆ マッシュポテト 豆腐スープ フルーツ	ブロッコリーがゆ 豆腐和え 人参スープ フルーツ	キャベツがゆ トマト煮 ポテトスープ フルーツ	かぼちゃがゆ 人参和え 大根スープ フルーツ	人参がゆ 小松菜煮 うどんのやわらか煮 フルーツ	豆腐がゆ 玉ねぎ和え キャベツスープ フルーツ
初期 玉ねぎ ジャがいも 豆腐 中・後期 玉ねぎ ジャがいも 豆腐 人参 鶏肉	初期 ブロッコリー 豆腐 人参 中・後期 ブロッコリー 豆腐 人参 ほうれん草 鮭	初期 キャベツ トマト ジャがいも 中・後期 キャベツ トマト ジャがいも 人参 豚肉	初期 かぼちゃ 人参 大根 中・後期 かぼちゃ 人参 大根 レタス 玉ねぎ	初期 人参 小松菜 うどん 中・後期 人参 小松菜 うどん 玉ねぎ 豚肉	初期 豆腐 玉ねぎ キャベツ 中・後期 豆腐 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 鶏肉
さつまいも煮 ジュース	お子様せんべい 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	ビスケット ジュース
26	27	28	29	30	31
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 レタス煮 ポテトスープ フルーツ	大根がゆ キャベツ和え 豆腐スープ フルーツ	白菜がゆ マッシュポテト 人参スープ フルーツ	かぼちゃがゆ トマト煮 キャベツスープ フルーツ	人参がゆ ブロッコリー和え 玉ねぎスープ フルーツ	じゃがいもがゆ 豆腐煮 もやしスープ フルーツ
初期 玉ねぎ レタス ジャがいも 中・後期 玉ねぎ レタス ジャがいも 人参 鶏肉	初期 大根 キャベツ 豆腐 中・後期 大根 キャベツ 豆腐 人参 鶏ささみ	初期 白菜 ジャがいも 人参 中・後期 白菜 ジャがいも 人参 ピーマン ホッケ	初期 かぼちゃ トマト キャベツ 中・後期 かぼちゃ トマト キャベツ 玉ねぎ 豆腐	初期 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 中・後期 人参 ブロッコリー 玉ねぎ うどん 鶏肉	初期 じゃがいも 豆腐 もやし 中・後期 じゃがいも 豆腐 もやし キャベツ 豚肉
お子様せんべい ジュース	さつまいも煮 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	お子様せんべい ジュース