



幼児食		昼食				
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	午後おやつ		
				5, 6 ヵ月~	7 ヵ月~	
1 水	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん わかめの玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5 分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 玉ねぎのすまし汁	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜スティック (さつまいも・人参)
2 木	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 バナナ	ミルク	5 分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 高野豆腐の煮物(片栗) トマトとオクラのサラダ	チーズがゆ(米20) バナナ
3 金	煮魚 きゅうりのごま和え 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5 分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・胡瓜サラダ(人参) すまし汁(豆腐)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
4 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5 分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	炒めビーフン(ミンチ) わかめスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6 月	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5 分がゆ(米10) 白身魚すり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜・豆腐) オクラサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
7 火	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 *カルピス寒天 (ピーチ味)	ミルク	5 分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・ケチャップ) 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) さつまいもサラダ
8 水	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかき	ミルク	5 分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(春雨)	おにぎり(米20・野菜) キャベツスープ
9 木	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *ゴマ塩おにぎり	ミルク	5 分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	スープスパゲッティ (麺・ミンチ・野菜) 白和え(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
10 金	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	ミルク	5 分がゆ(米10) 白身魚とポテトの和え物	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	トマトがゆ(米20) 胡瓜サラダ
11 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5 分がゆ(米10) トマトつぶし(野菜)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
13 月	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5 分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) 高野豆腐の煮物(片栗) トマトとオクラのサラダ	チーズがゆ(米20) オレンジ
14 火	レバーボール ポイルキャベツ(ショウユ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	ミルク	5 分がゆ(米10) ポテトマッシュ(キャベツ)	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ケチャップ・ポテト) キャベツスープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜スープ
15 水	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *おから チーズケーキ	ミルク	5 分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	じゃがバター 野菜スープ
16 木	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5 分がゆ(米10) キャベツのミルク煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
17 金	煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5 分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	全がゆ(米20) 煮魚・胡瓜サラダ(人参) すまし汁(豆腐)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
18 土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5 分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	炒めビーフン(ミンチ) わかめスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
20 月	おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5 分がゆ(米10) 白身魚すり流し(野菜・だし)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(野菜・豆腐) オクラサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
21 火	春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかき	ミルク	5 分がゆ(米10) 玉ねぎと人参のスープ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁(春雨)	おにぎり(米20・野菜) キャベツスープ
22 水	ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・グリーンサラダ えのきのすまし汁・オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	5 分がゆ(米20) ブロッコリーのミルク煮 オレンジ	肉入りおじや(米20・ミンチ・野菜) ブロッコリーサラダ すまし汁・オレンジ	ホットケーキ(人参) 固形ヨーグルト
23 木	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 *まめくりこ	ミルク	5 分がゆ(米10) さつまいもマッシュ	全がゆ(米20) 大豆のトマト煮(ミンチ・ケチャップ) 野菜スープ	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) さつまいもサラダ
24 金	魚の南蛮漬け トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	ミルク	5 分がゆ(米10) 白身魚とポテトの和え物	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) みそ汁(野菜)	トマトがゆ(米20) 胡瓜サラダ
25 土	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5 分がゆ(米10) トマトつぶし(野菜)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
27 月	キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5 分がゆ(米10) キャベツのミルク煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・オニオンスープ	お好み焼き (野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
28 火	鶏肉のみそ焼き風 (付)アスパラ・にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5 分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 玉ねぎのすまし汁	パンがゆ(パン・ミルク・野菜) 野菜スティック (さつまいも・人参)
29 水	レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5 分がゆ(米10) 豆腐すり流し(野菜)	スープスパゲッティ (麺・ミンチ・野菜) 白和え(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
30 木	豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *蒸しトウモロコシ	ミルク	5 分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	じゃがバター 野菜スープ

