

	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7カ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り		5, 6カ月～		
				7カ月～		
1 土	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナがゆ(米20) 人参マッシュ	おにぎり 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
3 月	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) じゃがいものそぼろ煮(野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
4 火	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのクタクタ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) さつまいもサラダ(野菜)
5 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌) 胡瓜サラダ(人参)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
6 木	レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれん草のスープ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) 大根のみそ汁	ほうれん草がゆ(米20) おろしりんご煮
7 金	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) キャベツサラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
11 火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *おからチーズケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) 卵スープ	野菜がゆ(米20・野菜) さつま芋スティック
12 水	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ
13 木	ひじきハンバーグ トマト キャベツスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) なすトロトロ煮	全がゆ(米20) ひじきハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツスープ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
14 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *みかん蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
15 土	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) じゃがいものそぼろ煮(野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
17 月	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ	全がゆ(米20) すり身団子みそ汁(豆腐・野菜) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) すまし汁(野菜)
18 火	汁ビーフン バナナ	牛乳 *さつまいも おにぎり	ミルク	バナナがゆ(米20) 人参マッシュ	おにぎり 汁ビーフン(ミンチ・野菜) バナナ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
19 水	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 玉ねぎのクタクタ煮	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) 人参スティック・すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) さつまいもサラダ(野菜)
誕生 20 木	切り昆布とじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩のすまし汁・みかん	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	肉入りおじや(米20・野菜) 野菜サラダ すまし汁(麩)・みかん	野菜がゆ(米20) ヨーグルト
21 金	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *麩のラスク	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 煮魚・かぼちゃの煮物 すまし汁(野菜)	さつま芋のバター焼き 野菜スープ
22 土	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	おにぎり(米20) マカロニグラタン・野菜スープ (ミンチ・野菜・ルウ)	じゃがバター 野菜スープ
24 月	ひじきハンバーグ トマト キャベツスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) なすトロトロ煮	全がゆ(米20) ひじきハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツスープ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
25 火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいも スナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) 卵スープ	野菜がゆ(米20・野菜) さつま芋スティック
26 水	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ
27 木	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) キャベツサラダ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
28 金	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *南瓜クッキー		5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌) 胡瓜サラダ(人参)	野菜がゆ(米20・野菜) カボチャサラダ
29 土	焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし)	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) わかめスープ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
31 月	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ	全がゆ(米20) すり身団子みそ汁(豆腐・野菜) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) すまし汁(野菜)

