

	幼児食					
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7か月～
				5,6か月～	7か月～	
1 木	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スティック(人参・さつまい)
2 金	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *大豆ボール	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・豆腐) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) つみれ汁(白身すり身・野菜・味噌) 野菜サラダ	大豆のお焼き(野菜・片栗) 野菜スープ
3 土	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 卵スープ	肉入りおじや(米20・野菜) 野菜スープ
5 月	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーミルク煮 ポテトマッシュ(ほうれん草)	全がゆ(米20) ブロッコリーシチュー(ミンチ・ルウ) ほうれん草サラダ	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6 火	レバーの照り煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかし	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) みそ汁(野菜)	さつまいのバター焼き ヨーグルト
7 水	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ(人参) コーンスープ	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(ミンチ) コーンスープ	おにぎり(米20・野菜) すりおろしりんご
8 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のおろし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)
9 金	カレーうどん フルーツ和え	牛乳 せんべい	ミルク	バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
10 土	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
13 火	れんこん入りハンバーグ 人参つや煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) 人参つや煮・オニオンスープ	チーズがゆ(米20・野菜) わかめスープ
14 水	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・野菜・ポテト) きゅうりサラダ(人参)	蒸しパン(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ
15 木	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 小松菜サラダ
16 金	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) だいこんの煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) だいこんシチュー(ミンチ・野菜・ルウ) 野菜サラダ	バターがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
17 土	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあんかけ(野菜) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スティック(人参・さつまい)
誕生 19 月	豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 バナナ	肉入りおじや(米20・ミンチ・野菜) キャベツサラダ すまし汁(わかめ)・バナナ	おにぎり(米20・野菜) ヨーグルト
20 火	パリパリおそば 卵スープ	牛乳 *きつねおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 野菜スープ	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) 卵スープ	肉入りおじや(米20・野菜) 野菜スープ
21 水	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ(人参) コーンスープ	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(ミンチ) コーンスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) バナナ
22 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *みるくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のおろし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	きな粉がゆ(米20) すまし汁(野菜)
24 土	カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	バナナうどん (麺・野菜・バナナ・だし)	煮込みうどん (麺・ミンチ・野菜・だし) バナナ	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26 月	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもマッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 凍豆腐の煮物(ミンチ・野菜) みそ汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
27 火	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ オニオンスープ	全がゆ(米20) ハンバーグ(ミンチ・野菜・豆腐) 人参つや煮・オニオンスープ	チーズがゆ(米20・野菜) わかめスープ
28 水	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *はるまきチーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ(米20) トマト煮込み(ミンチ・野菜・ポテト) きゅうりサラダ(人参)	ツナがゆ(米20・野菜) 野菜スープ
29 木	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) みそ汁(野菜)	豆腐がゆ(米20・野菜) 小松菜サラダ