

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (水)	ホイコーロー シュウマイ(冷凍) ふりかけ みかん	たまごスープ ●米飯 ●枝豆	ごま油、砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、白みそ	みかん、キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、カットわかめ、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、たまごふりかけ、オスターソース、洋風だし、酒、食塩、トウバンジャン、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 226 mg
02 (木)	ハンバーグ チップサラダ バナナ 豚汁	●米飯 ●たまごとうふ	じゃがいも、ごまドレッシング、ポテトチップス、油、米	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、白みそ、卵豆腐、ソフト豆腐、◎いわし(煮干し)	バナナ、トマト、レタス、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう(ゆで)、コーン(冷凍)	オールスパイス・粉、ケチャップ	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 ビスケット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 195 mg
03 (金)	ポークカレー 春雨サラダ りんご 福神漬	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、バター、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、福神漬、きゅうり、ひじき、ごま、かんてん(ゼリー状)	カレールー、冷やし中華のたれ	●スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 24.0 g カルシウム 287 mg
04 (土)	ナポリタン 水菜サラダ チーズ(キャンディ) 麦茶	●米飯	スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油、米	ベーコン、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、レタス、みずな、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 331 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 122 mg
05 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
06 (月)	マーボー豆腐 きんぴらごぼう 納豆 キウイフルーツ	白菜汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、挽きわり納豆、ヨーグルト(加糖)、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ほくさい、ごぼう、えのきたけ、にんじん、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ねぎ、れんこん、ごま	しょうゆ、酒、和風だし、の素	●スキムミルク ●あられ スキムミルク 和菓子	エネルギー 325 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.0 g カルシウム 431 mg
07 (火)	一口ボックスサンド バナナ 牛乳 ●米飯	●ミニゼリー	サンドイッチパン、米	牛乳、カルピス	バナナ、かんてん(ゼリー状)		●乳酸菌飲料 カルピス 米菓子	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 200 mg
08 (水)	★かぶのそぼろ煮 のりの佃煮 ツナサラダ みかん	わかめ汁 ●米飯 ●ミニトマト	ホットケーキ粉、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ、卵、ツナ油漬缶、◎いわし(煮干し)	みかん、かぶ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、のり佃煮、すりごま、カットわかめ、ミニトマト	しょうゆ、みりん、和風だし、の素	●スキムミルク 牛乳 サターアングギー	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 303 mg
09 (木)	ししゃもフライ 織キャベツ マカロニサラダ りんご	白菜と生揚げの味噌汁 ●米飯 ●ふりかけ	パン粉、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉、和風ドレッシング、米	牛乳、ししゃも、卵、生揚げ、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)	キャベツ、りんご、ほくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)	濃厚ソース	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 26.4 g カルシウム 367 mg
10 (金)	クリームシチュー 切り昆布炒め オレンジ 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、油、米	牛乳、乳酸菌飲料、ジョア、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ジョア クッキー	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 318 mg
11 (土)	味噌ラーメン ギョーザ みかん 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、米	豚ひき肉	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)		●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 110 mg
12 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13 (月)	鮭の塩焼き 炒り豆腐 オレンジ 中華風スープ	●米飯 ●ヨーグルト	さつまいも(皮付)、ごま油、片栗粉、油、米	牛乳、木綿豆腐、さけ(塩)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、にんじん、ごま	しょうゆ、中華だし、の素、みりん、食塩、こしょう	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 やきいも	エネルギー 401 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 250 mg
14 (火)	チーズオムレツ ほうれん草のバター炒め みかん なめこ汁	●米飯 ●ミニトマト	バター、オリーブ油、米	卵、絹ごし豆腐、ベーコン、ウインナーソーセージ、白みそ、牛乳、とろけるチーズ、◎いわし(煮干し)	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、マッシュルーム缶、ミニトマト	ケチャップ、食塩、こしょう	●スキムミルク プリン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 30.2 g カルシウム 227 mg
15 (水)	鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご かきたま汁	●米飯 ●枝豆	じゃがいも、マヨネーズ、から揚げ粉、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム	りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)	酢、和風だし、の素、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 32.0 g カルシウム 179 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
16 (木)	おでん 中華風たたききゅうり キウイフルーツ ふりかけ	●米飯 ●煮豆	ごま油、砂糖、米	卵、ウインナー ソーセージ、ちくわ、生揚げ、油揚げ、うずら豆(煮豆)	りんご果汁30%飲料、きゅうり、だいこん、キウイフルーツ、板こんにゃく、ごま	しょうゆ、酢、たまごふりかけ、食塩、和風だし	●スキムミルク ●とんがりコーン 風っ子飲料 ビスケット	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 163 mg
17 (金)	ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 バナナ 福神漬	牛乳 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、油揚げ、ゆて大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん、福神漬、切り干しだいこん、ごま、かんてん(ゼリー状)	カレールウ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 315 mg
18 (土)	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え ミニゼリー 麦茶	●米飯	干しうどん、米	鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、なると、油揚げ	ほくさい、かんてん(ゼリー状)、生わらび(ゆで)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、ねぎ、えのきたけ、なめこ、塩こんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 236 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 5.4 g カルシウム 68 mg
19 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20 (月)	目玉焼き ポイルウインナー 山菜と春雨炒め みかん	大根汁 ●米飯 ●ヨーグルト	はるさめ、ごま油、米	卵、ウインナー ソーセージ、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	みかん、だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、生わらび(ゆで)、カットわかめ	しょうゆ、酒、和風だし	●スキムミルク ●ビスケット スキムミルク ビスケット	エネルギー 375 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 376 mg
21 (火)	キラキラミックスフライ 織キャベツ オレンジ ブロッコリーサラダ	コーンスープ ●米飯 ●チーズ(キャンディ)	ごまドレッシング、油、米	牛乳、チキンナゲット、チーズ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ミニトマト	濃厚ソース	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 194 mg
22 (水)	筑前煮 かぼちゃの甘煮 鮭フレーク キウイフルーツ	わかたけ汁 ●米飯 ●たまごとうふ	砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、白みそ、卵豆腐、ソフト豆腐、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、かぼちゃ、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 273 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 238 mg
23 (木)	ベーコンシチュー ひじき煮 バナナ 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、乳酸菌飲料、ジョア、ベーコン、脱脂粉乳、ゆて大豆	バナナ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	●スキムミルク ●あられ ジョア 揚げ菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 19.9 g カルシウム 277 mg
24 (金)	鮭のムニエル ほうれん草のごま和え りんご 白菜汁	●米飯 ●さつまいものレモン煮	さつまいも、小麦粉、バター、砂糖、油、米	さけ、生クリーム、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	ほうれん草、バナナ、りんご、ほくさい、みかん缶、キウイフルーツ、もも缶(白糖)、西洋なし缶、えのきたけ、パイナップル、にんじん、すりごま、レモン果汁	しょうゆ、こしょう	●スキムミルク プーチパフェ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 135 mg
25 (土)	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、ごま油、油、米	豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ごま	中濃ソース、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 213 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 5.4 g カルシウム 63 mg
26 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27 (月)	肉団子のあんかけ ツナサラダ 納豆 オレンジ	じゅんさい汁 ●米飯 ●ヨーグルト	和風ドレッシング、砂糖、米	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、挽きわり納豆、ヨーグルト(加糖)、白みそ、ツナ油漬缶、◎いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、じゅんさい(水煮びん詰)、きゅうり、にんじん、すりごま	しょうゆ	●スキムミルク ●かっぱえびせん スキムミルク クッキー	エネルギー 398 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 409 mg
28 (火)	親子煮 ほうれん草のツナ和え みかん さつまいも汁	●米飯 ●ミニトマト	さつまいも、砂糖、米	卵、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、白みそ、◎いわし(煮干し)	りんご果汁30%飲料、みかん、ほうれん草、ミニトマト、たまねぎ、だいこん、糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ごぼう(ゆで)	しょうゆ、酒、みりん、和風だし	●スキムミルク 風っ子飲料 米菓子	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.8 g カルシウム 124 mg
29 (水)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (木)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
31 (金)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●…3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ(2倍) ホイコーロー シュウマイ ふりかけ みかん 枝豆 たまごスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ハンバーグ チップサラダ バナナ たまご豆腐 豚汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ポークカレー 春雨サラダ りんご ミニゼリー 乳酸菌飲料 蒸しケーキ 牛乳	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ マーボー豆腐 きんぴらごぼう 納豆 キウイフルーツ ヨーグルト 白菜汁 離乳食用菓子 スキムミルク	一口ボックスサンド バナナ ミニゼリー 牛乳 離乳食用菓子 カルピスウォーター	おかゆ ★かぶのそぼろ煮 のりの佃煮 ツナサラダ みかん ミニトマト わかめ汁 サーターアランダギー 牛乳	おかゆ ししゃもフライ 織キャベツ マカロニサラダ りんご ふりかけ 白菜と生揚げの味噌汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ クリームシチュー 切り昆布炒め バナナ ミニゼリー 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	味噌ラーメン ギョーザ みかん 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 オレンジ ヨーグルト 中華風スープ 焼きいも 牛乳	おかゆ チーズオムレツ ほうれん草のバター炒め みかん ミニトマト なめこ汁 プリン	おかゆ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご 枝豆 かきたま汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり キウイフルーツ 煮豆 ふりかけ 離乳食用菓子 風っ子飲料	おかゆ ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 バナナ ミニゼリー 牛乳 ヨーグルト	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え ミニゼリー 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー 山菜と春雨炒め みかん ヨーグルト 大根汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ キラキラミックスフライ 織キャベツ ブロッコリーサラダ オレンジ チーズ コーンスープ ケーキ 牛乳	おかゆ 筑前煮 かぼちゃの甘煮 鮭フレーク キウイフルーツ たまご豆腐 わかたけ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ベーコンシチュー ひじき煮 バナナ ミニゼリー 牛乳 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ 鮭のムニエル ほうれん草のごま和え りんご さつまいものレモン煮 白菜汁 プチパフェ	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30	31	
	おかゆ 肉団子のあんかけ ツナサラダ 納豆 オレンジ ヨーグルト じゅんさい汁 離乳食用菓子 スキムミルク	おかゆ 親子煮 ほうれん草のツナ和え みかん ミニトマト さつま芋汁 離乳食用菓子 風っ子飲料				

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ(5倍) ホイコーロー かぼちゃのやわらか煮 みかん 枝豆 たまごスープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 バナナ おぼろ豆腐 豚汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 りんご ミニゼリー 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
			離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	蒸しケーキ 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ ササミと野菜の煮物 きんぴらごぼう 納豆 キウイフルーツ ヨーグルト 白菜汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のナムル かぼちゃの甘煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ツナサラダ みかん ミニトマト わかめ汁	おかゆ ししゃもフライ 織キャベツ マカロニサラダ りんご 白菜と生揚げの味噌汁	おかゆ クリームシチュー 切り昆布炒め オレンジ ミニゼリー 牛乳	おかゆ ササミと野菜の煮物 ギョーザ みかん 野菜スープ
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 カルピスウォーター	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 オレンジ ヨーグルト 中華風スープ	おかゆ チーズオムレツ ほうれん草のバター炒め みかん ミニトマト なめこ汁	おかゆ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご 枝豆 かきたま汁	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり キウイフルーツ 煮豆 ふりかけ	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り干し大根の煮物 バナナ ミニゼリー 野菜スープ	山菜うどん 白菜とじゃこの塩昆布和え りんご 麦茶
	焼きいも 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー 山菜と春雨炒め みかん ヨーグルト 大根汁	おかゆ キラキラミックスフライ 織キャベツ ブロッコリーサラダ オレンジ コーンスープ	おかゆ 筑前煮 かぼちゃの甘煮 おぼろ豆腐 キウイフルーツ 味噌汁	おかゆ ベーコンシチュー ひじき煮 バナナ ミニゼリー 牛乳	おかゆ 鮭のムニエル ほうれん草のごま和え りんご さつまいものレモン煮 白菜汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 もやしのナムル風 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 スキムミルク	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	プチパフェ	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30	31	
	おかゆ 肉団子のあんかけ ツナサラダ 納豆 オレンジ ヨーグルト じゅんさい汁	おかゆ 親子煮 ほうれん草のツナ和え みかん ミニトマト さつま芋汁				
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 風っ子飲料				

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おかゆ(7倍) ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 枝豆 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 バナナ おぼろ豆腐 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
			離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
5	6	7	8	9	10	11
	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 納豆 りんご 無糖ヨーグルト 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 りんご 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 りんご 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 昆布のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
12	13	14	15	16	17	18
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 炒り豆腐 りんご 無糖ヨーグルト 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 バナナ ミニトマト 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ポテトサラダ りんご 枝豆 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 切り干し大根の煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜のやわらか煮 りんご 野菜スープ
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
19	20	21	22	23	24	25
	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 りんご 無糖ヨーグルト 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 りんご 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじき煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 りんご 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
26	27	28	29	30	31	
	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 りんご 無糖ヨーグルト 味噌汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 バナナ 味噌汁				
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁				

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。