

2022年01月 献立表 舞戸保育所

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	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (土)	元日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
02 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
03 (月)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg	
04 (火)	マーボーどうふ 春雨サラダ りんご わかたけ汁	●米飯 ●ミニトマト	はるさめ、米	絹ごし豆腐、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)	りんご果汁30%飲料、りんご、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ、ごま、ミニ	冷やし中華のたれ	●スキムミルク ●かっぱえびせん 風っ子飲料 せんべい	エネルギー 236 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 5.2 g カルシウム 123 mg
05 (水)	ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け バナナ	牛乳 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、油、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)、福神漬、糸こんにゃく、しいたけ、かんてん(ゼリー状)	カレールウ、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク プリン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 302 mg
06 (木)	目玉焼き ボイルウインナー もやしと鶏肉のマヨサラダ オレンジ	大根汁 ●米飯 ●ヨーグルト	マヨネーズ、砂糖、米	卵、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、鶏もも肉、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、もやし、なめこ、だいこん、きゅうり	しょうゆ、洋風だしの素、酒、こしょう	●スキムミルク スキムミルク 和菓子	エネルギー 400 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.7 g カルシウム 346 mg
07 (金)	鮭のムニエル ★リンゴ入りポテトサラダ キウイフルーツ 白菜と生揚げの味噌汁	●米飯 ●たまごとうふ	小麦粉、バター、油、米、マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、さけ、生揚げ、白みそ、卵豆腐、ソフト豆腐、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、ねぎ、りんご、にんじん、きゅうり	食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 293 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 262 mg
08 (土)	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶	●米飯	スペゲティ、ごまだれッキング、オリーブ油、米	ベーコン、粉チーズ	バナナ、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 クッキー	エネルギー 343 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 74 mg
09 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
10 (月)	成人の日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
11 (火)	赤魚の塩焼き 炒りどうふ のりの佃煮 オレンジ	じゃがいもとわかめの味噌汁 ●米飯 ●ヨーグルト	じゃがいも、ごま油、油、米	木綿豆腐、あこうだい、脱脂粉乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(加糖)、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ねぎ、しいたけ、にんじん、のり佃煮、カットわかめ、ごま	しょうゆ、みりん	●スキムミルク ●あられ スキムミルク 米菓子	エネルギー 299 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 383 mg
12 (水)	豚肉の生姜焼き 織キャベツ ツナサラダ バナナ	たまごスープ ●米飯 ●ミニトマト	和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、なると	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、すりごま、しうが、ミニトマト	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 430 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.7 g カルシウム 220 mg
13 (木)	ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 りんご 乳酸菌飲料	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、乳酸菌飲料、ベーコン、卵、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、りんご、グリンピース(冷凍)、切り干しだいこん、ごま、かんてん(ゼリー状)	濃厚ソース、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 ワインナーたこ焼き	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 28.6 g カルシウム 306 mg
14 (金)	チーズオムレツ ほうれん草のツナ和え みかん とうふ汁	●米飯 ●かぼちゃの甘煮	オリーブ油、米、砂糖	ヨーグルト(加糖)、卵、絹ごし豆腐、ベーコン、ツナ油漬缶、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、マッシュルーム缶、カットわかめ、かぼちゃ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 383 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 272 mg
15 (土)	焼きそば もやしのナムル風 ミニゼリー 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、米、ごま油、油	豚肉(もも)	もやし、かんてん(ゼリー状)、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 320 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 5.7 g カルシウム 65 mg
16 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg

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	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 月	肉団子のあんかけ 野菜炒め 納豆 オレンジ	たまごスープ ●米飯 ●ミニトマト	片栗粉、油、米	絹ごし豆腐、脱脂粉 乳、卵、挽きわり納 豆	オレンジ、キャベ ツ、もやし、にんじ ん、ねぎ、ピーマ ン、ミニトマト	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩、 こしょう	●スキムミルク ●ビスケット ミロ入りスキムミルク 焼き菓子	エネルギー 377 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 369 mg
18 火	おでん 中華風たたききゅうり バナナ ふりかけ	●米飯 ●煮豆	ごま油、砂糖、米	牛乳、卵、ワイン ナーソーセージ、ち くわ、生揚げ、油揚 げ、うずら豆(煮 豆)	パナナ、きゅうり、 だいこん、板こん にやく、ごま	しょうゆ、酢、た まごふりかけ、食 塩、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 和菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.6 g カルシウム 272 mg
19 水	マカロニグラタン 鮭フレーク ほうれん草のごま和え みかん	春雨スープ ●米飯 ●ミニゼリー	米、マカロニ、小麦 粉、はるさめ、バ ター、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、し ろさけ(焼)、ところ るチーズ、乳酸菌飲 料ジョア	みかん、ほれんそ う、たまねぎ、えだ まめ、しいたけ、に んじん、すりごま	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩、 バセリ粉、こしょ う	●スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 182 mg
20 木	ビーンズカレー 山菜と春雨炒め りんご 福神漬け	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、はるさ め、ごま油、米	牛乳、乳酸菌飲料、 鶏ひき肉、ゆで大豆	たまねぎ、りんご、 にんじん、かんてん (ゼリー状)、福神 漬、たけのこ(ゆ で)、しいたけ、生 わらび(ゆで)	カレールウ、しょ うゆ、酒	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 揚げ煎餅	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 198 mg
21 金	エビフライ 織キャベツ ボテトサラダ キウイフルーツ	なめこ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	じゃがいも、マヨ ネーズ、油、メープ ルシロップ、米、砂 糖	牛乳、絹ごし豆腐、 卵、白みそ、ハム、 ◎いわし(煮干し)、 ヨーグルト(無糖)、 ヨーグルト(加糖)	キャベツ、キウイフ ルーツ、なめこ、 きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、コーン (冷凍)	濃厚ソース、酢、 食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 パンケーキ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.1 g カルシウム 307 mg
22 土	たまごじうどん ちくわとキャベツ炒め バナナ 麦茶	●米飯	干しうどん、油、米	卵、鶏もも肉(皮付 き)、ちくわ	パナナ、キャベツ、 にんじん、ねぎ、干 しいたけ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、食塩、 こしょう	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.4 g カルシウム 76 mg
23 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
24 月	鮭の塩焼き きんぴらごぼう キウイフルーツ 中華風スープ	●米飯 ●ミニトマト	ごま油、片栗粉、米	さけ(塩)、脱脂粉 乳、豚肉(もも)	キウイフルーツ、ほ れんそう、ごぼ う、糸こんにゃく、 たけのこ(ゆで)、 ねぎ、にんじん、れ んこん、ごま、ミニ トマト	しょうゆ、中華だ しの素、酒、和風 だしの素、食塩、 こしょう	●スキムミルク ●あられ スキムミルク 米菓子	エネルギー 243 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.0 g カルシウム 312 mg
25 火	ポークピカタ プロッコリーサラダ オレンジ 野菜スープ	●米飯 ●たまごどうふ	じゃがいも、ごまド レッシング、小麦 粉、油、米	牛乳、豚肉(ヒレ)、 卵、卵豆腐、粉チー ズ	オレンジ、ブロッコ リー、ミニトマト、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、たま ねぎ、コーン(冷 凍)	ケチャップ、洋風 だしの素、食塩、 こしょう	●スキムミルク 牛乳 ケーク	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 27.3 g カルシウム 263 mg
26 水	おたのしみBOX (Casketさんのおかず弁当) バナナ えのきとキャベツのスープ ●米飯	●さつまいものレモン煮	米、さつまいも、砂 糖	ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉(皮付き)	パナナ、キャベツ、 えのきたけ、たまね ぎ、にんじん、レモ ン果汁	洋風だしの素、 しょうゆ、食塩	●スキムミルク ヨーグルト	エネルギー 313 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 2.7 g カルシウム 110 mg
27 木	クリームシチュー ひじき煮 りんご 牛乳	●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、砂糖、 米	乳酸菌飲料ジョア、 牛乳、鶏ひき肉、脱 脂粉乳、ゆで大豆	りんご、たまねぎ、 にんじん、糸こんに ゃく、しいたけ、 グリンピース(冷 凍)、ひじき、かん てん(ゼリー状)	しょうゆ、酒、み りん、和風だしの 素	●スキムミルク ●とんがりコーン ジョア 揚げ煎餅	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 246 mg
28 金	ハンバーグ チップサラダ ごま昆布 みかん	じゅんさい汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米、ごまドレッシン グ、ポテトチップ ス、油	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、白みそ、 ◎いわし(煮干し)、 ヨーグルト(無糖)、 ヨーグルト(加糖)	みかん、トマト、 じゅんさい(水煮び ん詰)、レタス、た まねぎ、きゅうり、 こんぶ佃煮、コーン (冷凍)	オールスパイス・ 粉、ケチャップ	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 319 mg
29 土	しょうゆラーメン 白菜とじゃこの塩昆布和え ミニゼリー 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、米	焼き豚、しらす干 し、なると	はくさい、かんてん (ゼリー状)、ね ぎ、塩こんぶ、カツ トわかめ		●スキムミルク 麦茶 ウエハース	エネルギー 187 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 2.7 g カルシウム 67 mg
30 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
31 月	鶏の唐揚げ レタスサラダ ふりかけ オレンジ	大根汁 ●米飯 ●ヨーグルト	から揚げ粉、ごまド レッシング、油、米	鶏もも肉(皮付 き)、白みそ、◎い わし(煮干し)、ヨー グルト(無糖)、ヨー グルト(加糖)	りんご果汁30%飲 料、オレンジ、レタ ス、だいこん、トマ ト、えのきたけ、み ずな、コーン(冷 凍)	たまごふりかけ 風っ子飲料 クッキー	●スキムミルク ●ビスケット 風っ子飲料 クッキー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 110 mg

★…鰺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。

2022年1月

## 離乳食献立表（完了期）



舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		おかゆ（2倍） マーボーどうふ 春雨サラダ ミニトマト りんご わかたけ汁	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け ミニゼリー バナナ 牛乳	おかゆ 目玉焼き ボイルウインナー もやしと鶏肉のマヨサラダ ヨーグルト オレンジ 大根汁	おかゆ 鮭のムニエル ★りんご入りポテトサラダ たまごどうふ キウイフルーツ 白菜と生揚げのみぞ汁	ナポリタン 水菜サラダ バナナ 麦茶
		離乳食用菓子 風っ子飲料	プリン	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日	おかゆ 赤の塩焼き 炒りどうふ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ じゃがいもとわかめのみぞ汁	おかゆ 豚肉の生姜焼き 織キャベツ ツナサラダ ミニトマト バナナ たまごスープ	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料	おかゆ チーズオムレツ ほうれん草のツナ和え かぼちゃの甘煮 みかん とうふ汁	焼きそば もやしのナムル風 ミニゼリー 麦茶
		離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	ウインナーたこ焼き 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 肉団子のあんかけ 野菜炒め 納豆 ミニトマト オレンジ たまごスープ	おかゆ おでん 中華風たききゅうり 煮豆 バナナ ふりかけ	おかゆ マカロニグラタン 鮭フレーク ほうれん草のごま和え 枝豆 みかん 春雨スープ	おかゆ ビーンズカレー 山菜と春雨炒め 福神漬け ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料	おかゆ エビフライ 織キャベツ ポテトサラダ ヨーグルト キウイフルーツ なめこ汁	たまごじうどん ちくわとキャベツ炒め バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	パンケーキ 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 鮭の塩焼き きんぴらごぼう キウイフルーツ ミニトマト 中華風スープ	おかゆ ポークピカタ ブロッコリーサラダ たまごどうふ オレンジ 野菜スープ	おかゆ おたのしみ BOX (Casket さんのおかずセット) さつまいものレモン煮 バナナ えのきとキャベツのスープ	おかゆ クリームシチュー ひじき煮 ミニゼリー りんご 牛乳	おかゆ ハンバーグ チップサラダ ごま昆布 ヨーグルト みかん じゅんさい汁	しょうゆラーメン 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 スキムミルク	ケーキ 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ 鶏の唐揚げ レタスサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ 大根汁					
	離乳食用菓子 風っ子飲料					

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鎌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。



2022年1月

## 離乳食献立表（後期）



舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		おかゆ（5倍） マーボーどうふ 春雨サラダ ミニトマト りんご わかたけ汁	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 切り昆布炒め ミニゼリー バナナ 野菜スープ	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー もやしと鶏肉のマヨサラダ ヨーグルト オレンジ 大根汁	おかゆ 鮭のムニエル ★りんご入りポテトサラダ たまごどうふ キウイフルーツ 白菜と生揚げのみぞ汁	ナポリタン 野菜のやわらか煮 バナナ 麦茶
		離乳食用菓子 風っ子飲料	ヨーグルト	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日	おかゆ 赤魚の塩焼き 炒りどうふ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ じゃがいもとわかめのみぞ汁	おかゆ 豚肉の生姜焼き 織キャベツ ソナサラダ ミニトマト バナナ たまごスープ	おかゆ ベーコンシチュー 切り干し大根の煮物 ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料	おかゆ チーズオムレツ ほうれん草のツナ和え かぼちゃの甘煮 みかん とうふ汁	焼きそば もやしのナムル風 ミニゼリー 麦茶
		離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	ウィンナーたこ焼き 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 肉団子のあんかけ 野菜炒め 納豆 ミニトマト オレンジ たまごスープ	おかゆ おでん 中華風たききゅうり 煮豆 バナナ ふりかけ	おかゆ マカロニグラタン ほうれん草のごま和え 鮭フレーク 枝豆 みかん 春雨スープ	おかゆ ビーンズカレー 山菜と春雨炒め 福神漬け ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料	おかゆ エビフライ 織キャベツ ポテトサラダ ヨーグルト キウイフルーツ なめこ汁	たまごじうどん ちくわとキャベツ炒め バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	パンケーキ 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ミニトマト キウイフルーツ 中華風スープ	おかゆ ポークピカタ ブロッコリーサラダ たまごどうふ オレンジ 野菜スープ	おかゆ おたのしみ BOX (Casket さんのおかずセット) さつまいものレモン煮 バナナ えのきとキャベツのスープ	おかゆ クリームシチュー ひじき煮 ミニゼリー りんご 牛乳	おかゆ ハンバーグ チップサラダ ごま昆布 ヨーグルト みかん じゅんさい汁	しょうゆラーメン 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 スキムミルク	ケーキ 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 ジョア	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ 鶏の唐揚げ レタスサラダ ふりかけ ヨーグルト オレンジ 大根汁					
	離乳食用菓子 風っ子飲料					

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鎌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。

2022年1月

## 離乳食献立表（中期）



舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
		おかゆ（7倍） ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 ミニトマト 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 ブロッコリーのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 白菜の薄味煮 おぼろどうふ りんご 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
		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 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーン果汁	離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 炒りどうふ 無糖ヨーグルト オレンジ 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 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 みかん 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 イオン水	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	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 ミニトマト 納豆 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根の薄味煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 みかん 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 りんご 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 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 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 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 おぼろどうふ りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 りんご 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 とうふの薄味煮 無糖ヨーグルト みかん 味噌汁	おかゆ ササミと野菜の煮物 白菜としらすのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 ブルーン果汁	離乳食用菓子 イオン水	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 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 麦茶
30	31					
	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ					
	離乳食用菓子 ブルーン果汁					

※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。