



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 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
02 (月)	目玉焼き ポイルウインナー スパゲティサラダ ごま昆布	オレンジ わかめスープ ●米飯 ●ヨーグルト	米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、和風ドレッシング	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、ハム	オレンジ、こんぶ佃煮、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 クッキー	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 29.3 g カルシウム 298 mg	
03 (火)	憲法記念日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
04 (水)	みどりの日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
05 (木)	こどもの日							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
06 (金)	マーボー豆腐 かむカムサラダ オレンジ たまごスープ	●米飯 ●煮豆	ごま油、片栗粉、砂糖、米	絹ごし豆腐、卵、脱脂粉乳、さきいか、うずら豆(煮豆)	オレンジ、ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	洋風だしの素、しょうゆ、食塩、酒、練りマスタード、こしょう	●スキムミルク スキムミルク 米菓子	エネルギー 300 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 344 mg	
07 (土)	味噌ラーメン セロリとささみのマヨネーズ和え いちご 麦茶	●米飯	ゆで中華めん、マヨネーズ、米	豚ひき肉、鶏ささ身	いちご、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン(冷凍)	粒入りマスタード、食塩	●スキムミルク 麦茶 せんべい	エネルギー 348 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 58 mg	
08 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
09 (月)	鮭の塩焼き 炒り豆腐 オレンジ キャベツとわかめのみそ汁	●米飯 ●塩ゆで枝豆	ごま油、油、米	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、えだまめ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ、カットわかめ、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク ●あられ 牛乳 和菓子	エネルギー 337 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 251 mg	
10 (火)	ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け もも缶	乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	じゃがいも、油、米	乳酸菌飲料、カルピス、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ゼラチン	もも缶(白桃)、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)、福神漬、系こんにやく、しいたけ、かんでん(ゼリー状)	カレールウ、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク カルピスゼリー	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 171 mg	
11 (水)	アジフライ 織キャベツ きんぴらごぼう グレープフルーツ	わかめ汁 ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	油、砂糖、米	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、系こんにやく、ごぼう、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、カットわかめ、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、濃厚ソース、酒、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 340 mg	
12 (木)	おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ バナナ	●米飯 ●たまご豆腐	ごま油、砂糖、米	卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、油揚げ、生揚げ、卵豆腐	バナナ、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 ●ビスケット プリン	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 176 mg	
13 (金)	親子煮 ほうれん草のごま和え いちご 大根汁	●米飯 ●煮豆	砂糖、米	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、だいこん、系こんにやく、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、すりごま	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 323 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 270 mg	
14 (土)	山菜うどん しゅうまい(冷凍) バナナ 麦茶	●米飯	干しうどん、米	鶏もも肉(皮付き)、なると、油揚げ	バナナ、にんじん、ねぎ、生わらび(ゆで)、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、なめこ、こんぶ(だし用)、干しいたけ	しょうゆ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 麦茶 米菓子	エネルギー 338 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 48 mg	
15 (日)								エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg	
16 (月)	肉団子のあんかけ ツナサラダ ふりかけ オレンジ	たまごスープ ●米飯 ●ミニトマト	和風ドレッシング、片栗粉、砂糖、米	ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ油漬缶	オレンジ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、すりごま、ミニトマト	たまごふりかけ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット ヨーグルト	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 173 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	3時おやつ	
17 (火)	チーズオムレツ ●米飯 ブロッコリーサラダ ●さつまいものレモン煮 バナナ たまねぎのみそ汁	マヨネーズ、オリーブ油、米、砂糖、さつまいも	牛乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、レモン果汁	ケチャップ、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 33.4 g カルシウム 338 mg
18 (水)	筑前煮 なめこ汁 小松菜のしらすサラダ ●米飯 鮭フレーク ●ミニゼリー パインのヨーグルト和え	油、砂糖、米	乳酸菌飲料ジョア、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、しろさけ(焼)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)	パイン缶、こまつな、キャベツ、だいこん、板こんにゃく、にんじん、なめこ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、れんこん、かんてん(ゼリー状)	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 279 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 9.3 g カルシウム 177 mg
19 (木)	ベーコンシチュー ●米飯 春雨サラダ ●ゆでブロッコリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料	じゃがいも、はるさめ、米	牛乳、乳酸菌飲料、ベーコン、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、ごま、ブロッコリー	冷やし中華のたれ	●スキムミルク ●スナック 牛乳 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.1 g カルシウム 288 mg
20 (金)	エビフライ コンソメスープ 織キャベツ ●米飯 マカロニサラダ ●ミニトマト いちご	マヨネーズ、油、マカロニ、和風ドレッシング、米	牛乳、ハム	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、パセリ、ミニトマト	濃厚ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 30.6 g カルシウム 206 mg
21 (土)	焼きそば ●米飯 もやしのごまサラダ オレンジ 麦茶	ゆで中華めん、和風ドレッシング、油、砂糖、米	豚肉(もも)、ハム	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、すりごま	中濃ソース	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 229 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 78 mg
22 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
23 (月)	鶏の唐揚げ わかめスープ チップサラダ ●米飯 のりの佃煮 ●ヨーグルト オレンジ	から揚げ粉、油、ポテトチップス、ごまドレッシング、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、トマト、レタス、きゅうり、ねぎ、のり佃煮、とうもろこし(冷凍)、カットわかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 29.3 g カルシウム 201 mg
24 (火)	赤魚の塩焼き ●米飯 ひじき煮 ●たまご豆腐 いちご 豚汁	米、ごま油、砂糖	カルピス、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゆで大豆、卵豆腐、あこうだい	いちご、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク カルピス 焼き菓子	エネルギー 300 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 3.5 g カルシウム 84 mg
25 (水)	一口ボックスサンド ●ミニゼリー バナナ 牛乳 ●米飯	サンドイッチパン、米	牛乳	バナナ、りんご果汁30%飲料、かんてん(ゼリー状)		●乳酸菌飲料 風っ子飲料 米菓子	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 216 mg
26 (木)	ホイコーロー とうふ汁 ナゲット ●米飯 鮭フレーク ●かぼちゃの甘煮 オレンジ	ごま油、砂糖、油、米	牛乳、チキンナゲット、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、白みそ、◎いわし(煮干し)	キャベツ、オレンジ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、かぼちゃ	オイスターソース、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャン、こしょう、ケチャップ	●スキムミルク ●とんがりコーン 牛乳 せんべい	エネルギー 438 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 291 mg
27 (金)	ビーンズカレー 乳酸菌飲料 切り干し大根の煮物 ●米飯 福神漬 ●ミニトマト グレープフルーツ	じゃがいも、米、メープルシロップ	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、卵、油揚げ、ゆで大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、福神漬、切り干しだいこん、ごま	カレールウ、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 パンケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 345 mg
28 (土)	焼きうどん ●米飯 もやしのナムル風 バナナ 麦茶	ゆでうどん、油、ごま油、米	豚肉(ばら)	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、みずな、ねぎ、ごま	しょうゆ、食塩	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 261 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 90 mg
29 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30 (月)	メンチカツ かきたま汁 織キャベツ ●米飯 ほうれん草のなめたけ和え ●さつまいものレモン煮 いちご	米、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	乳酸菌飲料ジョア、卵	いちご、ほうれん草、キャベツ、なめたけ、レモン果汁、ねぎ	濃厚ソース、洋風だしの素、食塩	●スナック ●スキムミルク ジョア 米菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 94 mg
31 (火)	クリームシチュー ●米飯 ハム入りコールドロー ●ミニトマト キウイフルーツ 乳酸菌飲料	じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき肉、ハム、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)	食塩、こしょう	●スキムミルク 牛乳 焼き菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.8 g カルシウム 257 mg

●…3歳未満児追加分です。

5 離乳食 がっ こんだて 表

完了期



令和4年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ (2倍) 目玉焼き ポイルウインナー スパゲティサラダ ごま昆布 ヨーグルト オレンジ わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ マーボー豆腐 かむカムサラダ 煮豆 オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 スキムミルク	味噌ラーメン セロリとささみのマヨネーズ和え いちご 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 塩ゆで枝豆 オレンジ キャベツとわかめのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け ミニゼリー もも缶 乳酸菌飲料 カルピスゼリー	おかゆ アジフライ 織キャベツ きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ たまごとうふ バナナ ヨーグルト	おかゆ 親子煮 ほうれん草のごま和え 煮豆 いちご 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	山菜うどん しゅうまい (冷凍) バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 肉団子のあんかけ ツナサラダ ふりかけ ミニトマト オレンジ たまごスープ ヨーグルト	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ さつまいものレモン煮 バナナ 玉ねぎのみそ汁 離乳食用菓子 ビスケット	おかゆ 筑前煮 小松菜のしらすサラダ 鮭フレーク ミニゼリー パインのヨーグルト和え なめこ汁 離乳食用菓子 米菓子	おかゆ ベーコンシチュー 春雨サラダ ゆでブロッコリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 せんべい	おかゆ エビフライ 織キャベツ マカロニサラダ ミニトマト いちご コンソメスープ ケーキ 牛乳	焼きそば もやしのごまサラダ オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 鶏の唐揚げ チップサラダ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 赤魚の塩焼き ひじき煮 いちご たまごとうふ 豚汁 離乳食用菓子 カルピス	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 風っ子飲料	おかゆ ホイコーロー ナゲット 鮭フレーク かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 福神漬け ミニトマト グレープフルーツ 乳酸菌飲料 パンケーキ 牛乳	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
29	30	31				
	おかゆ メンチカツ 織キャベツ ほうれん草のなめたけ和え いちご さつまいものレモン煮 かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ クリームシチュー ハム入りコールドロー ミニトマト キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳				

※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。

5 離乳食 がっ こんだて 表

後期



令和4年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ (5倍) 目玉焼き ポイルウインナー スパゲティサラダ ごま昆布 ヨーグルト オレンジ わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ マーボーどうふ かむカムサラダ 煮豆 オレンジ たまごスープ 離乳食用菓子 スキムミルク	味噌ラーメン セロリとささみのマヨネーズ和え いちご 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 鮭の塩焼き 炒り豆腐 塩ゆで枝豆 オレンジ キャベツとわかめのみそ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ポークカレー 切り昆布炒め 福神漬け ミニゼリー もも缶 乳酸菌飲料 カルピスゼリー	おかゆ アジフライ 織キャベツ きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり ふりかけ たまごとうふ バナナ ヨーグルト	おかゆ 親子煮 ほうれん草のごま和え 煮豆 いちご 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	山菜うどん しゅうまい (冷凍) バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 肉団子のあんかけ ツナサラダ ふりかけ ミニトマト オレンジ たまごスープ ヨーグルト	おかゆ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ さつまいものレモン煮 バナナ 玉ねぎのみそ汁 離乳食用菓子 ビスケット	おかゆ 筑前煮 小松菜のしらすサラダ 鮭フレーク ミニゼリー パインのヨーグルト和え なめこ汁 離乳食用菓子 米菓子	おかゆ ベーコンシチュー 春雨サラダ ゆでブロッコリー キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 せんべい	おかゆ エビフライ 織キャベツ マカロニサラダ ミニトマト いちご コンソメスープ ケーキ 牛乳	焼きそば もやしのごまサラダ オレンジ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 鶏の唐揚げ チップサラダ のりの佃煮 ヨーグルト オレンジ わかめスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 赤魚の塩焼き ひじき煮 いちご たまごとうふ 豚汁 離乳食用菓子 カルピス	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 風っ子飲料	おかゆ ホイコーロー ナゲット 鮭フレーク かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ ビーンズカレー 切り干し大根の煮物 福神漬け ミニトマト グレープフルーツ 乳酸菌飲料 パンケーキ 牛乳	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
29	30	31				
	おかゆ メンチカツ 織キャベツ ほうれん草のなめたけ和え いちご さつまいものレモン煮 かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ クリームシチュー ハム入りコールスロー ミニトマト キウイフルーツ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 牛乳				

※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。

5 離乳食 がっ こんだて 表

初期



令和4年度
社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	おかゆ (10倍) 白身魚と野菜の煮物 無糖ヨーグルト りんご煮 野菜スープ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	おかゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 りんご煮 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 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
8	9	10	11	12	13	14
	おかゆ 豆腐と野菜の煮浸し 無糖ヨーグルト りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜のくたくた煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ
	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 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
15	16	17	18	19	20	21
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 無糖ヨーグルト りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ しらす入り野菜の煮込み りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 野菜のだし煮 バナナ 野菜スープ
	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 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
22	23	24	25	26	27	28
	おかゆ 野菜のやわらか煮 無糖ヨーグルト りんご煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 バナナ 野菜スープ	おかゆ 野菜のくたくた煮 りんご煮 野菜スープ	おかゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 りんご煮 野菜スープ	おかゆ しらす入り野菜の煮込み 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
29	30	31				
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 無糖ヨーグルト バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜のやわらか煮 りんご煮 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 イオン水				

※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。