



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	
01 (土)	ミートソーススパゲティ ●米飯 チキンナゲット バナナ 麦茶	米、スパゲティ、小麦粉、バター、オリーブ油	チキンナゲット、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	中濃ソース、ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 78 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)	鮭の塩焼き ひじき煮 のりの佃煮 グレープフルーツ なすの味噌汁 ●米飯 ●たまごのしょうゆ煮	米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、白みそ、油揚げ、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)、卵	グレープフルーツ、なす、えのきたけ、にんじん、系こんにゃく、しいたけ、のり佃煮、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、和風だし、お・昆布だし汁	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 焼き菓子	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.3 g カルシウム 222 mg
04 (火)	ツナマヨフライ 春雨サラダ りんご 野菜スープ ●米飯 ●煮豆	米、マヨネーズ、油、はるさめ	ハム、うずら豆(煮豆)	りんご果汁30%飲料、りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、しめじ、にんじん、こんぶ(だし用)	濃厚ソース、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 風っ子飲料 せんべい	エネルギー 602 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 65 mg
05 (水)	きのこ入りカレー 福神漬け 野菜サラダ バナナ 乳酸菌飲料 ●米飯 ●ミニゼリー	米、じゃがいも、ごまドレッシング	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	バナナ、レタス、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、しめじ、にんじん、福神漬、しいたけ、きゅうり、コーン(冷凍)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 米菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 208 mg
06 (木)	さんまの塩焼き 切り昆布の煮物 オレンジ そうめん汁 ●米飯 ●かぼちゃサラダ	米、干しとうめん、天かす、ごま油、砂糖、マヨネーズ	乳酸菌飲料、ア、さんま、なると、ちくわ、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん ア 焼き菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 106 mg
07 (金)	肉じゃが 揚げワントンのサラダ チーズ納豆 キウイフルーツ 白菜汁 ●米飯 ●たまご豆腐	じゃがいも、米、ワントンの皮、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、白みそ、スライスチーズ、しらす干し、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵豆腐	キウイフルーツ、ごまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、系こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ごま	しょうゆ、酒、みりん	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 304 mg
08 (土)	焼きそば しゅうまい バナナ わかめスープ ●米飯	ゆで中華めん、米、油、スナック菓子(ポテト系)	豚肉(もも)、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中濃ソース、洋風だし、食塩	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.6 g カルシウム 56 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)	スポーツの日						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 炒り豆腐 ふりかけ オレンジ なめこ汁 ●米飯 ●ヨーグルト	米、ごま油、油	木綿豆腐、あこうだいき、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、はんぺん、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、ごま	しょうゆ、たまごふりかけ、みりん	●スキムミルク スキムミルク 焼き菓子	エネルギー 401 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 284 mg
12 (水)	鶏のから揚げ レタス トマト マカロニサラダ パインヨーグルト コンソメスープ ●米飯 ●えのきのしょうゆ煮	米、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、カルピス、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、ハム	パイン缶、トマト、レタス、キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、にんにく、しょうが、えのきたけ	しょうゆ、洋風スープ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク カルピス ビスケット	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 31.0 g カルシウム 84 mg
13 (木)	チーズオムレツ チップサラダ りんご 野菜スープ ●米飯 ●煮豆	米、ごまドレッシング、スナック菓子(ポテト系)、コーンフレーク、オリーブ油	卵、ベーコン、牛乳、とろけるチーズ、うずら豆(煮豆)	バナナ、トマト、りんご、レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、にんじん、なす、しめじ、コーン(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	●スキムミルク ●とんがりコーン チョコバナナ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 29.1 g カルシウム 158 mg
14 (金)	豚肉のしょうが焼き 織キャベツ かむカムサラダ 柿 わかめ汁 ●米飯 ●おぼろ豆腐	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、はんぺん、さきいか、◎いわし(煮干し)、絹ごし豆腐	かき、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ	しょうゆ、おろししょうが、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん、食塩、辛し(練り)、こしょう	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 222 mg
15 (土)	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶 ゆでうどん、米、ごま油、油 豚肉(ばら) バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま				ウスターソース、食塩	●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 413 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 11.1 g カルシウム 52 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		
16 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
17 (月)	肉団子 ●米飯 ほうれん草のなめたけ和え ●たまごどうふ オレンジ かきたま汁	米、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、卵豆腐、卵	オレンジ、ほうれんそう、レタス、なめたけ、ごま、ねぎ	洋風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット ジョア 揚げ菓子	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 73 mg
18 (火)	さつまいも入りシチュー ●米飯 チキンナゲット ●ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料	じゃがいも、米	牛乳、乳酸菌飲料、ヨーグルト(加糖)、チキンナゲット、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ	●スキムミルク ブルーチェ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 348 mg
19 (水)	ふんわりつくねのあんかけ ●米飯 もやしのごま和え ●ブロッコリーのおかか和え オレンジ ニラ玉スープ	米、和風ドレッシング、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、卵、ハム、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にら、すりごま、ひじき、ブロッコリー	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩、中華だしの素、和風だしの素、洋風だしの素、しょうゆ	●スキムミルク 元気ヨーグルト	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 152 mg
20 (木)	チキンかつ ●米飯 織キャベツ ●米飯 パスタサラダ ●塩ゆで枝豆 フルーツヨーグルト	米、マカロニ・スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏ささ身、ベーコン、卵、ハム	キャベツ、みかん缶、もも缶(白桃)、たまねぎ、しめじ、きゅうり、パイン缶、えのきたけ、にんじん、しいたけ、えだまめ	ケチャップ、食塩	●スキムミルク ●スナック 牛乳 ケーキ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 29.7 g カルシウム 229 mg
21 (金)	ポークカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 コールスローサラダ ●ミニゼリー 柿	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、ハム	かき、たまねぎ、キャベツ、福神漬、かんてん(ゼリー状)、にんじん、コーン(冷凍)	カレールウ、酢	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 204 mg
22 (土)	ナポリタン ●米飯 蒸し野菜のサラダ バナナ 麦茶	スパゲティ、さつまいも、ごまドレッシング、オリーブ油、米	ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ	●スキムミルク 麦茶 ビスケット	エネルギー 375 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 85 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)	目玉焼き オレンジ ボイルウインナー わかめ汁 きんぴらごぼう ●米飯 鮭フレーク ●さつまいものレモン煮	米、砂糖、さつまいも	卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳、しろさけ(焼)、白みそ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、ごぼう、系こんにやく、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、カットわかめ、ごま、レモン果汁	しょうゆ、酒、和風だしの素	●スキムミルク ●せんべい ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 415 mg
25 (火)	鮭のムニエル どうふ汁 切り干し大根の煮物 ●米飯 ふりかけ ●ヨーグルト りんご	米、小麦粉、バター、油	さけ、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(無糖)、ヨーグルト(加糖)	りんご、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、ごま	しょうゆ、たまごふりかけ、酒、みりん、和風だしの素、こしょう	●スキムミルク プリン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 176 mg
26 (水)	(ハロウィンランチ) カルピスかん ハンバーグ パンプキンスープ かぼちゃグラタン ●米飯 パンプキンサラダ ●たまごどうふ	米、マヨネーズ、砂糖、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、バター、米粉、油、パン粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉、カルピス、ハム、チーズ、卵豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、粉かんてん、パセリ	オールスパイス・洋風だしの素、食塩、酢、食塩、こしょう	●スキムミルク かぼちゃパパロア	エネルギー 888 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 34.1 g カルシウム 316 mg
27 (木)	鶏肉のマーマレード焼き ●米飯 キャベツとちくわのマヨ和え ●たまごのしょうゆ煮 オレンジ はんぺん汁	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、卵、白みそ、はんぺん、◎いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、カットわかめ、ごま	しょうゆ、食塩、酒、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●スナック 牛乳 クッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 213 mg
28 (金)	エビフライ ●米飯 ポテトサラダ ●ふりかけ バナナ わかめスープ	米、じゃがいも、焼ふ、マヨネーズ、油、砂糖、バター	牛乳、ハム、きな粉	バナナ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	濃厚ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酢、こしょう	●スキムミルク ●せんべい 牛乳 手作りお麩ラスク	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 177 mg
29 (土)	山菜うどん ●米飯 厚焼き卵 バナナ 麦茶	米、干しうどん、砂糖、油	卵、鶏もも肉(皮付き)、なると、油揚げ	バナナ、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、干しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、和風だしの素	●スキムミルク 麦茶 ドーナツ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.1 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)	マーボーどうふ ●米飯 もやしのごまサラダ ●ほうれん草のお浸し キウイフルーツ かきたま汁	米、和風ドレッシング、片栗粉	絹ごし豆腐、ハム、卵	りんご果汁30%飲料、キウイフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、すりごま、ほうれんそう、えのきたけ	洋風だしの素、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●とんがりコーン りんごジュース 米菓子	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 7.5 g カルシウム 103 mg

# 10 がっ 離乳食 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 ミートソーススパゲティー チキンナゲット バナナ 麦茶 ビスケット
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ (2倍) 鮭の塩焼き ひじき煮 のりの佃煮 たまごのしょうゆ煮 グレープフルーツ なすの味噌汁 牛乳 焼き菓子	おかゆ ツナマヨフライ 春雨サラダ 煮豆 りんご 野菜スープ 風っ子飲料 せんべい	おかゆ きのこ入りカレー 野菜サラダ ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 牛乳 米菓子	おかゆ さんまの塩焼き 切り昆布の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ そうめん汁 ジョア 焼き菓子	おかゆ 肉じゃが 揚げワントンのサラダ チーズ納豆 たまご豆腐 キウイフルーツ 白菜汁 牛乳 クッキー	焼きそば しゅうまい バナナ わかめスープ 麦茶 スナック
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日	おかゆ 赤魚の塩焼き 炒り豆腐 ふりかけ ヨーグルト オレンジ なめこ汁 スキムミルク 焼き菓子	おかゆ 鶏の唐揚げ レタス トマト マカロニサラダ えのきのしょうゆ煮 パインヨーグルト コンソメスープ カルピス ビスケット	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ 煮豆 りんご 野菜スープ チョコバナナ	おかゆ 豚肉のしょうが焼き 織キャベツ かむカムサラダ おぼろ豆腐 柿 わかめ汁 牛乳 せんべい	焼きうどん もやしのナムル風 バナナ 麦茶 麦茶 クッキー
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 肉団子 ほうれん草のなめたけ和え たまご豆腐 オレンジ かきたま汁 ジョア 揚げ菓子	おかゆ さつまいも入りシチュー チキンナゲット ミニゼリー バナナ 乳酸菌飲料 フルーチェ	おかゆ ふわりつくねのあんかけ もやしのごま和え ブロッコリーのおかか和え オレンジ ニラ玉スープ 元気ヨーグルト	おかゆ チキンカツ 織キャベツ パスタサラダ 塩ゆで枝豆 フルーツヨーグルト きのこことベーコンの豆乳スープ 牛乳 ケーキ	おかゆ ポークカレー コールスローサラダ ミニゼリー 柿 乳酸菌飲料 牛乳 せんべい	ナポリタン 蒸し野菜のサラダ バナナ 麦茶 麦茶 ビスケット
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう 鮭フレーク さつまいものレモン煮 オレンジ わかめ汁 ミロ入りスキムミルク クッキー	おかゆ 鮭のムニエル 切り干し大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト りんご とうふ汁 プリン	(ハロウィーンランチ) おかゆ ハンバーグ かぼちゃグラタン パンプキンサラダ たまご豆腐 カルピスかん パンプキンスープ かぼちゃパバロア	おかゆ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとちくわのマヨ和え たまごのしょうゆ煮 オレンジ はんぺん汁 牛乳 クッキー	おかゆ エビフライ ポテトサラダ ふりかけ バナナ わかめスープ 牛乳 手作りお麩ラスク	山菜うどん 厚焼き卵 バナナ 麦茶 麦茶 ドーナツ
30	31					
	おかゆ マーボー豆腐 もやしのごまサラダ ほうれん草のおひたし キウイフルーツ かきたま汁 りんごジュース 米菓子					

※上段は昼食、下段はおやつです。

# 10 離乳食 がっ こんだて 表

後期



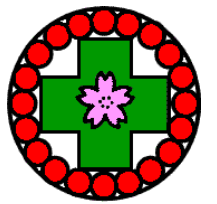
令和4年度  
社会福祉法人みちのく会  
幼保連携型認定こども園  
舞戸保育所

日	月	火	水	木	金	土
						1 パスタの野菜煮込み バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ (5倍) 焼き魚 ひじき煮 たまごのしょうゆ煮 オレンジ なすの味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ ささみ五目煮 春雨のやわらか煮 煮豆のあらつぶし りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつまいもの甘煮 バナナ 玉ねぎのスープ 離乳食用菓子 オレンジジュース	おかゆ 赤魚と人参のだし煮 切り昆布の煮物 かぼちゃ煮 オレンジ そうめん汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 肉じゃが 野菜のスープ煮 納豆 オレンジ 白菜汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ ささみとキャベツの煮込み 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日	おかゆ 焼き魚 炒り豆腐 ヨーグルト オレンジ 人参の味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 マカロニとレタスのさっぱり煮 オレンジ トマトのスープ 離乳食用菓子 カルピス	おかゆ 野菜入りオムレツ ささみ入り野菜煮 煮豆のあらつぶし りんご 野菜スープ バナナ 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ ささみとキャベツの煮込み 温野菜のスープ煮 おぼろ豆腐 バナナ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	うどんの野菜煮込み バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み ほうれん草のおひたし たまご豆腐 オレンジ 玉ねぎの味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鶏肉とお芋のやわらか煮 煮込み野菜の塩煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんごジュース	おかゆ ふわりつくねのあんかけ 野菜のごま和え ブロッコリーのおかか和え オレンジ 玉子スープ 元気ヨーグルト	おかゆ ささみとキャベツのあんかけ パスタと野菜のやわらか煮 枝豆のあらつぶし バナナ 野菜の豆乳スープ 離乳食用菓子 オレンジジュース	おかゆ ブロッコリーとお芋の煮込み 野菜のスープ煮 オレンジ 玉ねぎの味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	パスタの和風煮込み バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 野菜の玉子とじ さつまいもの甘煮 オレンジ 人参の味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鮭のムニエル 切り干し大根のやわらか煮 ふりかけ りんご とうふ汁 ヨーグルト	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ かぼちゃの煮物 たまご豆腐 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 キャベツ煮 たまごのしょうゆ煮 オレンジ はんぺん汁 離乳食用菓子 りんごジュース	おかゆ ささみとお芋の煮込み ブロッコリーと玉ねぎのあんかけ バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	うどんのやわらか煮込み バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ 煮込み豆腐のあんかけ 野菜のごま和え ほうれん草のおひたし バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 りんごジュース					

※上段は昼食、下段はおやつです。

# 10 がっ 離乳食 こんだて 表

中期



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 おかゆ (7倍) ささみと野菜の煮物 玉ねぎのやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
2	3	4	5	6	7	8
	おかゆ 白身魚の蒸し煮 ひじきの白身玉子とじ オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ささみ五目煮 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	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつまいもの甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 赤魚と人参のだし煮 かぼちゃ煮 オレンジ そうめん汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ じゃがいもの和風煮 白菜のスープ煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ささみとキャベツの煮込み 人参の甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日	おかゆ 白身魚のトロみあんかけ 炒り豆腐 無糖ヨーグルト オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 薬物のさっぱり煮 オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ささみ入り野菜煮 ブロッコリーのあんかけ りんご煮 野菜スープ バナナ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ キャベツのやわらか煮込み 温野菜のスープ煮 おぼろ豆腐 バナナ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み かぼちゃの甘煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
16	17	18	19	20	21	22
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 青菜ととうふのあんかけ オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉とお芋のやわらか煮 煮込み野菜のあんかけ バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ ふんわりつくねのとろとろ煮 野菜のごま和え オレンジ 玉子スープ 無糖ヨーグルト 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ ささみとキャベツのあんかけ 枝豆のすりつぶし バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ ブロッコリーとお芋の煮込み 野菜のスープ煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ 白身魚と野菜のあんかけ さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
23	24	25	26	27	28	29
	おかゆ 野菜の白身玉子とじ さつまいもの甘煮 オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	おかゆ 白身魚のムニエル とうふの煮あんかけ りんご煮 味噌汁 無糖ヨーグルト 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 野菜のそぼろあんかけ かぼちゃの煮物 バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんご果汁	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 キャベツの白身玉子とじ オレンジ 味噌汁 離乳食用菓子 イオン水	おかゆ ささみとお芋の煮込み ブロッコリーと玉ねぎのあんかけ バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 プレーン果汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃがいものすりつぶし バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
30	31					
	おかゆ 煮込みとうふのあんかけ ほうれん草のごま和え バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁					

※上段は昼食、下段はおやつです。