

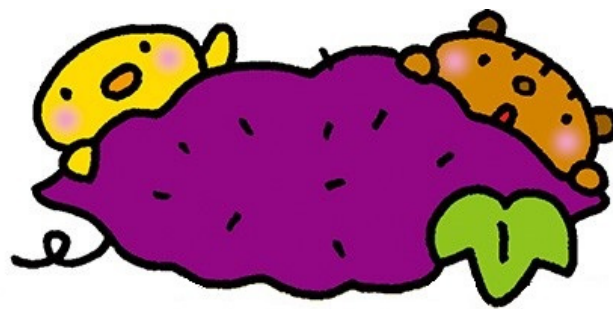


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	筑前煮 小松菜のしらす和え ごま昆布 オレンジ ●米飯 ●ブロッコリーのおかか和え	米、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、しらす干し、凍り豆腐、◎いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、ごまつな、キャベツ、板こんにゃく、なめこ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、こんぶ佃煮、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、ブロッコリー	しょうゆ、酢、酒、みりん、和風だしの素	●スキムミルク 牛乳 クッキー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.0 g カルシウム 304 mg
02 (水)	さけの西京焼き ひじきの煮物 ふりかけ バナナ ●はんぺん汁 ●米飯 ●さつまいものレモン煮	米、砂糖、さつまいも	さけ、白みそ、はんぺん、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ゆで大豆、◎いわし(煮干し)	オレンジ果汁30%飲料、バナナ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、ねぎ、万能ねぎ、ひじき、レモン果汁	しょうゆ、たまごふりかけ、みりん、酒、和風だしの素	●スキムミルク オレンジジュース サブレ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.8 g カルシウム 114 mg
03 (木)	文化の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
04 (金)	メンチカツ 切り昆布炒め オレンジ 白菜汁 ●米飯 ●ミニゼリー	米、油、メープルシロップ	牛乳、卵、白みそ、油揚げ、ちくわ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、ほくさい、かんてん(ゼリー状)、レタス、こんぶ(煮物用)、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、えのきたけ	濃厚ソース、しょうゆ、みりん、食塩	●スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.2 g カルシウム 349 mg
05 (土)	和風パスタ もやしの和え物 バナナ 麦茶 ●米飯	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、スナック菓子(ポテト系)	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、刻みのり	めんつゆ・ストレート、洋風だしの素、酒、こしょう	●スキムミルク 麦茶 スナック	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 35 mg
06 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
07 (月)	目玉焼き ボイルウインナー きんぴらごぼう オレンジ とうふ汁 ●米飯 ●かぼちゃの甘煮	米、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、ごま、かぼちゃ	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●ビスケット 牛乳 揚げ菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.8 g カルシウム 246 mg
08 (火)	カレーライス(災害食) 福神漬け コールスローサラダ みかん缶 乳酸菌飲料 ●トマト	じゃがいも、アルファ化米、フレンチドレッシング(白)、油	乳酸菌飲料、豚肉(肩ロース)、ハム	キャベツ、みかん缶、トマト、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、コーン缶	カレールウ	●スキムミルク ぶどうゼリー	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 103 mg
09 (水)	肉団子 ほうれん草のツナ和え オレンジ 白菜汁 ●米飯 ●煮豆	米、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、うずら豆(煮豆)	オレンジ、ほうれん草、ほくさい、レタス、もやし、にんじん、ごま	しょうゆ	●スキムミルク プリン	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 186 mg
10 (木)	赤魚の煮つけ 小松菜のなめたけ和え チーズ納豆 バナナ かきたま汁 ●米飯 ●おぼろとうふ	米、砂糖、片栗粉	乳酸菌飲料ジョア、あかうお、卵、納豆、スライスチーズ、絹ごし豆腐	バナナ、ごまつな、なめたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	●スキムミルク ●かっぱえびせん ジョア 焼き菓子	エネルギー 404 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 7.9 g カルシウム 162 mg
11 (金)	ハムカツ 春雨サラダ もも缶 大根汁 ●米飯 ●ふりかけ	米、マヨネーズ、はるさめ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ハム、白みそ、卵、油揚げ、◎いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、だいいん、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、なめこ、ごま	食塩	●スキムミルク 牛乳 ウエハース	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 28.3 g カルシウム 190 mg
12 (土)	(ミニ運動会) 一口ボックスサンド バナナ りんごジュース	サンドイッチパン		りんご果汁30%飲料、バナナ		●スキムミルク 麦茶 クッキー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.8 g カルシウム 44 mg
13 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14 (月)	鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ キウイフルーツ 豚汁 ●米飯 ●ポークピッツ	小麦粉、砂糖、無塩バター、ごま油、米	さけ(塩)、豚肉(ばら)、卵、脱脂粉乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ	キウイフルーツ、だいいん、にんじん、もも缶(白桃)、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、パイン缶	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 ●とんがりコーン スキムミルク ミニロールケーキ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 260 mg
15 (火)	肉じゃが カニ風味サラダ オレンジ わかめ汁 ●米飯 ●たまごとうふ	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、かにかまぼこ、卵豆腐、ソフト豆腐、◎いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、糸こんにゃく、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	●スキムミルク 牛乳 ビスケット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 259 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	
16 (水)	とうふハンバーグ ●米飯 パスタサラダ ●枝豆 みかん 大根汁	米、ごまドレッシング、マカロニ・スパゲティ、パン粉、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、ハム、◎いわし(煮干し)	みかん、なめこ、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごま	中濃ソース、ケチャップ、青じそドレッシング、食塩	●スキムミルク 元気ヨーグルト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 241 mg
17 (木)	秋野菜ときのこのシチュー ●米飯 野菜サラダ ●ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料	米、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング	乳酸菌飲料、牛乳、カルピス、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、かんでん(ゼリー状)、レタス、かぼちゃ、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)		●スキムミルク ●スナック カルピス 焼き菓子	エネルギー 616 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 181 mg
18 (金)	(お誕生会ランチ) 麩のすまし汁 三色丼 ●ウインナーソテー キャベツの塩昆布和え ミルクフルーツかん	米、砂糖、油、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、カルピス、ウインナーソーセージ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、みかん缶、もも缶(白糖)、パイン缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	●スキムミルク 牛乳 ケーキ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.6 g カルシウム 233 mg
19 (土)	ナポリタン ●米飯 ナゲット バナナ 麦茶	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油、米	チキンナゲット、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、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 459 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 77 mg
20 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 (月)	マーボー豆腐 ●米飯 春雨の中華和え ●ブロッコリーのごま和え グレープフルーツ わかめ汁	米、はるさめ	牛乳、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、はんぺん、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ごま、ブロッコリー	冷やし中華のたれ、しょうゆ	●スキムミルク ●かっぱえびせん 牛乳 焼き菓子	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.7 g カルシウム 250 mg
22 (火)	鶏のから揚げ ●米飯 カラフル塩ナムル ●おぼろ豆腐 オレンジ コンソメスープ	米、油、片栗粉、ごまドレッシング、小麦粉、砂糖、ごま油、スナック菓子(ポテト系)	鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ソフト豆腐	オレンジ果汁30%飲料、オレンジ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン缶、にんにく、パセリ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩、こしょう	●スキムミルク りんごジュース スナック	エネルギー 666 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 38.3 g カルシウム 64 mg
23 (水)	勤労感謝の日						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24 (木)	えびかつ ●米飯 マカロニサラダ ●さつまいも甘煮 パインヨーグルト ワタンスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、油、ワタンの皮、砂糖、さつまいも	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム	パイン缶、キャベツ、レタス、きゅうり、みかん缶、ねぎ、にんじん	濃厚ソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩	●スキムミルク 牛乳 せんべい	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 24.7 g カルシウム 188 mg
25 (金)	おでん ●米飯 中華風たたききゅうり ●煮豆 鮭フレーク みかん缶	米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ウインナーソーセージ、ちくわ、生揚げ、しろさけ(焼)、油揚げ、うずら豆(煮豆)	きゅうり、だいこん、みかん缶、板こんにゃく、バナナ、ごま	しょうゆ、酢、食塩、和風だしの素	●スキムミルク ブルーチェ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 238 mg
26 (土)	五目うどん ●米飯 ほうれん草のごま和え バナナ 麦茶	米、干しうどん、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、すりごま、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 ビスケット	エネルギー 451 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 118 mg
27 (日)							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28 (月)	赤魚の塩焼き なめこ汁 炒り豆腐 ●米飯 のりの佃煮 ●たまごのしょうゆ煮 オレンジ	米、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、あごだし、脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、卵	オレンジ、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、のり佃煮	しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ●かっぱえびせん ミロ入りスキムミルク クッキー	エネルギー 456 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 389 mg
29 (火)	根菜入りキーマカレー 乳酸菌飲料 福神漬け ●米飯 温野菜サラダ ●ミニゼリー りんご	米、ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、卵	たまねぎ、りんご、かんでん(ゼリー状)、にんじん、福神漬、れんこん、ブロッコリー、いちごジャム、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)	カレールウ	●スキムミルク 牛乳 いちご風味蒸しパン	エネルギー 706 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 266 mg
30 (水)	親子煮 ●米飯 かむカムサラダ ●かぼちゃのそぼろあんかけ みかん わかめ汁	米、ごま油、砂糖、片栗粉、スナック菓子(ポテト系)	乳酸菌飲料ジョア、卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、さきいか、◎いわし(煮干し)、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、系こんにゃく、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、カットわかめ、かぼちゃ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、辛し(練り)、こしょう、かつお・昆布だし汁	●スキムミルク ジョア スナック	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 149 mg

11 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
		おかゆ (2倍) 筑前煮 小松菜のしらす和え ごま昆布 ブロッコリーのおかゆ和え オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ さけの西京焼き ひじきの煮物 ふりかけ さつまいものレモン煮 バナナ はんぺん汁 離乳食用菓子 オレンジジュース	文化の日 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ メンチカツ 切り昆布炒め ミニゼリー オレンジ 白菜汁 ホットケーキ 牛乳	和風パスタ もやしの和え物 バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 目玉焼き ボイルウインナー きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 牛乳	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ トマト みかん缶 乳酸菌飲料 ぶどうゼリー	おかゆ 肉団子 ほうれん草のツナ和え 煮豆 オレンジ 白菜汁 プリン	おかゆ 赤魚の煮つけ 小松菜のなめたけ和え おぼろとうふ チーズ納豆 バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ ハムカツ 春雨サラダ ふりかけ もも缶 大根汁 離乳食用菓子 牛乳	一口ボックスサンド バナナ りんごジュース 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ ポークビッツ キウイフルーツ 豚汁 ミニロールケーキ スキムミルク	おかゆ 肉じゃが カニ風味サラダ たまごとうふ オレンジ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ とうふハンバーグ パスタサラダ 枝豆 みかん 大根汁 元気ヨーグルト	おかゆ 秋野菜ときのこのシチュー 野菜サラダ ミニゼリー オレンジ 乳酸菌飲料 離乳食用菓子 カルピス	(お誕生会ランチ) 三色丼 キャベツの塩昆布和え ウインナーソーテー ミルクフルーツかん 麩のすまし汁 ケーキ 牛乳	ナポリタン ナゲット バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ マーボーとうふ 春雨の中華和え ブロッコリーのごま和え グレープフルーツ わかめ汁 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ 鶏のから揚げ カラフル塩ナムル おぼろとうふ オレンジ コンソメスープ 離乳食用菓子 りんごジュース	勤労感謝の日 離乳食用菓子 ジョア	おかゆ えびかつ マカロニサラダ さつまいも甘煮 バインヨーグルト ワンタンスープ 離乳食用菓子 牛乳	おかゆ おでん 中華風たたききゅうり 煮豆 鮭フレーク みかん缶 フルーチェ	五目うどん ほうれん草のごま和え バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ 赤魚の塩焼き 炒りとうふ のりの佃煮 たまごのしょうゆ煮 オレンジ なめこ汁 離乳食用菓子 ミロ入リスキムミルク	おかゆ 根菜入りキーマカレー 福神漬 温野菜サラダ ミニゼリー りんご 乳酸菌飲料 いちご風味蒸しパン 牛乳	おかゆ 親子煮 かむカムサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ みかん わかめ汁 離乳食用菓子 ジョア			

※上段は昼食、下段はおやつです。

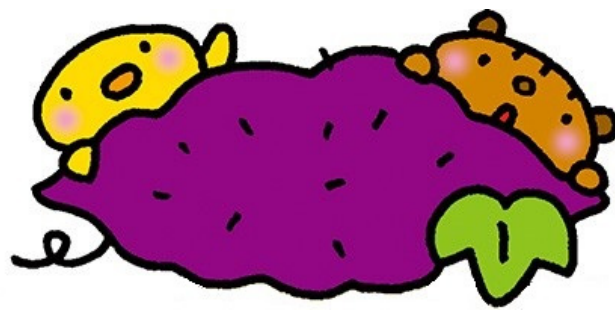
11 離乳食

こんだて

表

がつ

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
		おかゆ (5倍) ささみ五目煮 小松菜のしらす和え ブロッコリーのおかゆ和え オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 さつまいもの甘煮 バナナ はんぺん汁 離乳食用菓子 オレンジジュース	文化の日 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参のスープ煮 オレンジ 白菜汁 ホットケーキ 麦茶	和風パスタの煮込み バナナ 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶
6	7	8	9	10	11	12
	おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 玉ねぎの卵とじ かぼちゃの甘煮 オレンジ とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 野菜カレー オレンジ トマトスープ ヨーグルト	おかゆ 鶏だんごと野菜の煮物 ほうれん草とツナの煮浸し 煮豆のあらつぶし オレンジ 白菜汁 プリン	おかゆ 赤魚の煮つけ 小松菜のやわらか煮 納豆 おぼろとうふ バナナ かきたま汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ ささみと野菜のあんかけ 春雨のやわらか煮 オレンジ 大根汁 離乳食用菓子 麦茶	やわらか五目うどん バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
13	14	15	16	17	18	19
	おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 煮込み野菜の塩煮 オレンジ 豚汁 ミニロールケーキ 麦茶	おかゆ 肉じゃが 野菜のスープ煮 たまごとうふ オレンジ 人参の味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ とうふハンバーグあんかけ パスタと野菜の煮込み 枝豆のあらつぶし みかん 大根汁 元気ヨーグルト	おかゆ ホワイトシチュー オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 カルビス	おかゆ 鶏のそぼろ煮 ほうれん草と卵の煮込み キャベツあんかけ バナナ 人参のすまし汁 ケーキ 麦茶	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
20	21	22	23	24	25	26
	おかゆ 煮込みとうふのあんかけ 春雨のやわらか煮 ブロッコリーのごま和え オレンジ 玉ねぎの味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 鶏肉とお芋の煮込み ほうれん草の煮浸し おぼろとうふ オレンジ 野菜スープ 離乳食用菓子 りんごジュース	勤労感謝の日 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ ささみと青菜のあんかけ マカロニと野菜のスープ煮 さつまいも甘煮 りんご 野菜スープ 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 大根のやわらか煮 野菜のだし煮 煮豆のあらつぶし バナナ 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	五目うどんの煮込み バナナ 麦茶 離乳食用菓子 麦茶
27	28	29	30			
	おかゆ 焼き魚 炒りとうふ たまごのしょうゆ煮 オレンジ 人参の味噌汁 離乳食用菓子 麦茶	おかゆ 野菜カレー りんご 野菜スープ いちご風味蒸しパン 麦茶	おかゆ 親子煮 切り干し大根のやわらか煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みかん とうふ汁 離乳食用菓子 麦茶	* 	* 	* 

※上段は昼食、下段はおやつです。

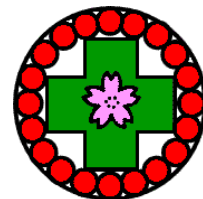
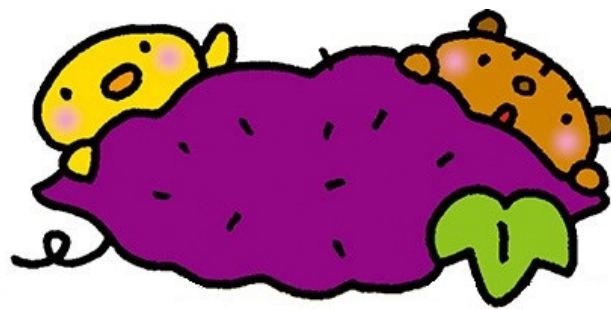
11 離乳食

こんだて

表

がつ

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	2	3	4	5
		<p>おかゆ (7倍) ささみ五目煮 小松菜としらすの煮浸し オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 りんご果汁</p>	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮込み さつま芋の甘煮 バナナ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>文化の日</p> <p>離乳食用菓子 イオン水</p>	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 人参のスープ煮 オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 イオン水</p>	<p>おかゆ 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</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
6	7	8	9	10	11	12
	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮込み 玉ねぎの卵とじ かぼちゃの甘煮 オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 ブレン果汁</p>	<p>おかゆ ブロッコリーとお芋の煮込み 野菜のだし煮 オレンジ 野菜スープ</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>おかゆ 野菜のそぼろあんかけ ほうれん草と白菜の煮浸し オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 りんご果汁</p>	<p>おかゆ 白身魚のトロみあんかけ 小松菜のやわらか煮 納豆のゆでこぼし バナナ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>おかゆ ささみと野菜のあんかけ ブロッコリーの煮込み オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 ブレン果汁</p>	<p>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</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
13	14	15	16	17	18	19
	<p>おかゆ 白身魚と野菜のだし煮 煮込み野菜の塩煮 オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 りんご果汁</p>	<p>おかゆ じゃが芋の煮込み 野菜のスープ煮 オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>おかゆ とうふのそぼろあんかけ 枝豆のすりつぶし みかん 味噌汁</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>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</p> <p>離乳食用菓子 イオン水</p>	<p>おかゆ 鶏のそぼろ煮 ほうれん草と卵の煮込み バナナ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 りんご果汁</p>	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮物 じゃが芋のすりつぶし バナナ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
20	21	22	23	24	25	26
	<p>おかゆ 煮込みとうふのあんかけ ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 イオン水</p>	<p>おかゆ 鶏肉とお芋の煮込み ほうれん草の煮浸し オレンジ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 ブレン果汁</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>おかゆ ささみと青菜のあんかけ さつまいも甘煮 りんご煮 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>おかゆ 大根のやわらか煮 野菜のだし煮 バナナ 味噌汁</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>おかゆ ささみと人参の煮込み 玉ねぎのやわらか煮 バナナ 野菜スープ</p> <p>離乳食用菓子 麦茶</p>
27	28	29	30			
	<p>おかゆ 白身魚と野菜の煮込み とうふのそぼろあんかけ オレンジ 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁</p>	<p>おかゆ ブロッコリーとお芋の煮込み 野菜のだし煮 りんご煮 野菜スープ</p> <p>無糖ヨーグルト</p>	<p>おかゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃのやわらか煮 みかん 味噌汁</p> <p>離乳食用菓子 ブレン果汁</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

※上段は昼食、下段はおやつです。