

日	離乳食12~18	離乳食9~11
1日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン 肉みそうどん ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、片栗粉 大根サラダ だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま バナナ	食パン 肉みそうどん ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉 大根サラダ だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ
	午後 牛乳 さつまいも蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも	
2日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 はんぺんのチーズフライ チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース 酢の物 カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豚汁 豚肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	卵がゆ 米、卵 きゅうりの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ 豚汁 豚肉、じゃがいも、にんじん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
3日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩 みそ汁(こまつな・たまねぎ) こまつな、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) バナナ	軟飯 炒り豆腐 木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、卵 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁(こまつな・たまねぎ) こまつな、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース	
4日 金	午前 牛乳 ビスケット 中華どんぶり 米、豚肉、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉 もやしのおひたし もやし、にんじん、しょうゆ、食塩 豆腐スープ(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だし、食塩 オレンジ	中華風どんぶり(軟飯) 米、豚肉、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 もやしのおひたし もやし、にんじん、しょうゆ、食塩 豆腐スープ(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後 牛乳 ポップコーン	
7日 月	午前 牛乳 せんべい 御飯 豚肉のみそ炒め 豚肉、油、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 こまつなのナムル こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、砂糖 かき玉汁 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉 オレンジ	軟飯 豚肉のみそ煮 豚肉、なす、にんじん、たまねぎ、淡色みそ、砂糖、しょうゆ こまつなの和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 かき玉汁 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	
8日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン 五目ラーメン 生中華めん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、ごま油、焼き豚、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、しょうゆ、ごま バナナ	野菜リフト 米、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうゆ、食塩 ブロッコリー ブロッコリー
	午後 牛乳 おにぎり(さけ) 米、さけ、食塩、ごま、焼きのり	
9日 水	午前 牛乳 ビスケット 三色そばろ丼 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし みそ汁(もやし・あげ) もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし りんご	三色そばろ丼(軟飯) 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、水、しょうゆ、砂糖、にんじん、水、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油	
10日 木	午前 牛乳 せんべい ハヤシライス 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース ごぼうのサラダ ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ 茹で野菜 きゅうり にんじんスープ にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 スティックパン	
11日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 まぐろの竜田揚げ まぐろ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし オレンジ	軟飯 まぐろの煮つけ まぐろ、しょうゆ キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、淡色みそ
	午後 牛乳 せんべい	
14日 月	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 牛乳 せんべい	
15日 火	午前 ヨーグルト せんべい 食パン 味噌ラーメン 生中華めん、キャベツ、にんじん、コーン缶、もやし、カットわかめ、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あ キャベツのごまマヨあえ キャベツ、にんじん、ちくわ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま バナナ	卵がゆ 米、卵 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ 野菜スープ にんじん、もやし、カットわかめ、ねぎ、水、食塩
	午後 牛乳 アメリカンドッグ ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油	
16日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 ひき肉カレー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ オレンジ	軟飯 ひき肉のシチュー 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 切干大根の和え物 切り干しだいこん、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ
	午後 牛乳 ふかし芋(さつま)	

日	離乳食12~18	離乳食9~11
17日 木	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 きなこトースト 食パン、マーガリン、砂糖、きな粉	
18日 金	午前 牛乳 ビスケット	
	午後 牛乳 野菜かりんとう	
21日 月	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	
22日 火	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 ワッフル カステラ、ホイップクリーム	
23日 水	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ	
24日 木	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ	
25日 金	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア	
28日 月	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 あられせんべい	
29日 火	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 あられせんべい	
30日 水	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖	
31日 木	午前 牛乳 せんべい	
	午後 牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖	

☆今月のひとこと☆
 だんだんと涼しい日が増え、“実りの秋”、“食欲の秋”がやってきました。
 食べることに興味を持ち、食べることが楽しくなるような季節にしたいですね。
 家族やお友達と、旬の食材を楽しんでください。

