

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
1日	午前 牛乳 サブレ			
	午後 御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 ひじきの煮付け ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、 さやえんどう みそ汁(たまねぎ・小松菜) たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮付け ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう みそ汁(たまねぎ・小松菜) たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮付け ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、さやえんどう みそ汁(たまねぎ・小松菜) たまねぎ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のどろどろ にんじん、たまねぎ、こまつな
2日	午前 牛乳 まんじゅう			
	午後 ヨーグルト せんべい 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケ チャップ、ウスターソース、砂糖 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩 バナナ	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜サラダ キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、水、食塩	たまごがゆ 米、卵 茹で野菜サラダ キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、水、食塩	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、にんじん
3日	午前 牛乳 プリン			
	午後 牛乳 ビスケット 御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色み そ、しょうゆ、ごま油、片栗粉 ほうれん草のナムル ほうれん草、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素 オレンジ	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、淡色みそ、しょう ゆ、片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、えのきたけ、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、 片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草、にんじん チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩	おかゆ ほうれん草と豆腐のどろどろ 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん
4日	午前 牛乳 せんべい			
	午後 御飯 チキンカレー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーパウダー、ウス ターソース、牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょう ゆ バナナ	軟飯 野菜のシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 茹で野菜 にんじん、きゅうり	おかゆ 野菜のシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、牛乳、小麦粉、食塩 茹で野菜 にんじん、きゅうり	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、たまねぎ、にんじん
5日	午前 牛乳 ビスケット			
	午後 御飯 さけの塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし いちご	軟飯 さけの塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ さけの塩焼き さけ、食塩 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(大根、はくさい) だいこん、はくさい、水、米みそ(淡色辛	おかゆ だいこんと白菜のどろどろ だいこん、はくさい、にんじん
8日	午前 牛乳 サブレ			
	午後 御飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょう ゆ、砂糖、みりん、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 小松菜の和え物 こまつな、にんじん ポテトスープ じゃがいも、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、 片栗粉 小松菜の和え物 こまつな、にんじん ポテトスープ じゃがいも、水、食塩	おかゆ 小松菜と豆腐のどろどろ 木綿豆腐、にんじん、こまつな
9日	午前 ヨーグルト せんべい			
	午後 スパゲティナポリタン スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマ ン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 コンソメスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	ツナと野菜のスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマ ン、ケチャップ、食塩 ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 キャベツのスープ キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ ツナと野菜のやわらか煮 ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、しょうゆ ボイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 キャベツのスープ キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ ブロッコリーのどろどろ ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
10日	午前 牛乳 ビスケット			
	午後 御飯 カレーのカレームニエル かたし、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油 キャベツの胡麻ネーズ和え キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、スライスにり、水、みそ(淡色辛みそ)、ほん だし オレンジ	軟飯 カレーのムニエル かたし、食塩、小麦粉 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ カレーのムニエル かたし、食塩、小麦粉 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ カレーと野菜のどろどろ かたし、キャベツ、にんじん
11日	午前 牛乳 せんべい			
	午後 御飯 豚肉のごま焼き 豚肉(もも)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、酒 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖 にら卵スープ にら、にんじん、卵、水、ほんだし、食塩、しょうゆ バナナ	軟飯 野菜のたまごとじ 卵、じゃがいも、にんじん、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のたまごとじ 卵、じゃがいも、にんじん、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ にんじんポテト じゃがいも、にんじん 卵黄ペースト 卵
	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり			

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
12日 金	午前 牛乳 ビスケット			
	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア			
15日 月	午前 牛乳 サブレ			
	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖			
16日 火	午前 ヨーグルト せんべい わかめうどん ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ バナナ 麦茶 ゼリーフライ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、にんじん、ほうれんそう ブロッコリーのとろとろ ブロッコリー
	午後 牛乳 ビスケット			
17日 水	午前 牛乳 せんべい 御飯 筑前煮 鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし 春雨ときゅうりの酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし いちご	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ 豚汁 豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツの和え物 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ みそ汁 だいこん、にんじん、ねぎ、水、米み	おかゆ 野菜のとろとろ キャベツ、だいこん、にんじん
	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			
18日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯 筑前煮 鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし 春雨ときゅうりの酢の物 はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、すりごま 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし いちご	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、さといも、にんじん、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖 春雨ときゅうりの和え物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、さといも、にんじん、しいたけ、水、しょうゆ、砂糖 春雨ときゅうりの和え物 はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ 麩のすまし汁 焼ふ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ にんじん、きゅうり
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖			
19日 金	午前 牛乳 ビスケット			
	午後 牛乳 ビスケット			
22日 月	午前 牛乳 サブレ			
	午後 牛乳 ポップコーン			
23日 火	午前 ヨーグルト せんべい タンメン 生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油 揚げシューマイ しゅうまい、小麦粉、油 バナナ	軟飯 野菜のツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水	おかゆ 野菜のツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水	おかゆ にんじんとキャベツのとろとろ にんじん、キャベツ
	午後 牛乳 ワッフル カステラ、ホイップクリーム			

日		離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
24日	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし みそ汁(なめこ、わかめ) なめこ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水 みそ汁(なめこ、わかめ) なめこ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	親子丼(おかゆ) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ かぼちやの甘煮 かぼちや、しょうゆ、砂糖、水 みそ汁(なめこ、わかめ) なめこ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ たまねぎ、にんじん かぼちや煮 かぼちや
25日	午後	牛乳 ジャムパン			
	午前	牛乳 せんべい ロールパン ロールパン 五目焼きそば 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、すりごま、しょうゆ わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素 バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ ブロッコリー ブロッコリー わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	野菜ミルク粥 米、キャベツ、にんじん、ピーマン、牛乳 ブロッコリー ブロッコリー わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ キャベツ、にんじん、ブロッコリー
26日	午後	牛乳 おにぎり(おかか・ごま) 米、ごま油、しょうゆ、ごま、かつお節、焼きのり			
	午前	牛乳 ビスケット 御飯 まぐろの揚げ煮 まぐろ、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、砂糖 もやしのおひたし もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 まぐろの煮つけ まぐろ、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ まぐろの煮つけ まぐろ、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、しょうゆ みそ汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ こまつな、にんじん、キャベツ
29日	午前	牛乳 野菜かりんとう			
	昼食	昭和の日			
30日	午後	ヨーグルト せんべい			
	午前	御飯 メンチカツ メンチカツ 小松菜のごまあえ(ツナ) こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま キャベツスープ キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ ジョア	軟飯 野菜のツナ煮 こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 キャベツスープ キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のツナ煮 こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 キャベツスープ キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ 小松菜のとろとろ こまつな、にんじん、キャベツ
	午後	あられせんべい			

☆今月のひとこと☆

入園、新級、おめでとうございます。
たくさん遊び、たくさん食べて、心も体も大きくなりましょうね♪

