

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
1日 火	午前 ヨーグルト せんべい ロールパン			
	昼食 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 みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ ポイルブロッコリー ブロッコリー みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	野菜のミルク粥 米、キャベツ、にんじん、牛乳 ポイルブロッコリー ブロッコリー みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 キャベツ、にんじん マッシュポテト じゃがいも
2日 水	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ			
	午前 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 ほうれんそう、もやし、にんじん、すりごま、食塩、ごま油 白菜スープ はくさい、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素 バナナ	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 ほうれんそう、もやし、にんじん、食塩 白菜スープ はくさい、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 ほうれんそう、にんじん、食塩 白菜スープ はくさい、水、食塩	おかゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう
3日 木	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖			
	午前 牛乳 せんべい 御飯 さけの塩焼き さけ、食塩 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、砂糖 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ ジョア あられせんべい	軟飯 さけの塩焼き野菜あんかけ さけ、食塩、にんじん、片栗粉 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ さけの塩焼き野菜あんかけ さけ、食塩、にんじん、片栗粉 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ (淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 にんじん、たまねぎ
4日 金	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖			
	午前 牛乳 ビスケット 御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレール ウ、ウスターソース、牛乳 パンサンスー はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 バナナ	軟飯 野菜シチュー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦 粉、食塩 春雨とにんじんの和え物 はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、砂糖、しょうゆ	おかゆ 野菜シチュー 鶏もも肉(皮付き)、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	おかゆ 野菜のとろとろ煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん
7日 月	午後 牛乳 クリームパン			
	午前 牛乳 サブレ 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 麦茶 ヨーグルト(ジャム) クラッカー	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、砂糖、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、ねぎ、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、砂糖、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、ねぎ、水、食塩	おかゆ 豆腐の野菜のとろとろ煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、こま つな
8日 火	午後 麦茶 ヨーグルト(ジャム) クラッカー			
	午前 ヨーグルト せんべい 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 ポイルブロッコリー 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 ポイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 野菜スープ 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 ポイルブロッコリー ブロッコリー、食塩 野菜スープ キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ煮 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん
9日 水	午後 牛乳 カステラ			
	午前 牛乳 ビスケット 御飯 カレイのカレームニエル かれい、食塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、油 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(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 カレイのカレームニエル かれい、食塩、小麦粉 ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩 みそ汁(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ カレイと野菜の煮物 かれい、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、しょうゆ みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 キャベツ、にんじん、たまねぎ
10日 木	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖			
	午前 牛乳 せんべい 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 小松菜とコーンのソテー こまつな、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油 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 野菜の卵とじ 卵、じゃがいも、こまつな、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜の卵とじ 卵、じゃがいも、こまつな、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ煮 じゃがいも、こまつな、にんじん
11日 金	午後 牛乳 ふかし芋じゃが じゃがいも、食塩、あおのり			
	午前 牛乳 ビスケット 御飯 つくねの甘辛煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつお だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツとほうれんそうの磯和え キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、し ょうゆ、焼きのり みそ汁(大根、わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 つくねのやわらか煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、し ょうゆ、砂糖 キャベツとほうれんそうの磯和え キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、焼きのり みそ汁(大根、わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、鶏ひき肉、キャベツ、ほう れんそう、しょうゆ、片栗粉 みそ汁(大根、わかめ) だいこん、カットわかめ、水、米みそ (淡色辛みそ)	おかゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 木綿豆腐、キャベツ、ほうれんそう
11日 金	午後 牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア			

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
14日 月	午前 牛乳 サブレ 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、水、ほんだし みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	三色どんぶり(おかゆ) 米、鶏ひき肉、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり 白菜の煮浸し はくさい、にんじん、しょうゆ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 たまねぎ、にんじん マッシュポテト じゃがいも
	午後 牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ			
15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	煮込みうどん 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、食塩 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、砂糖、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、ねぎ、カットわかめ、ほうれんそう、水、しょうゆ 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ	うどんのたくた煮 ゆでうどん、にんじん、ほうれんそう 野菜のとろとろ煮 ブロッコリー、にんじん
	午後 麦茶 牛乳ゼリー 牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉 せんべい			
16日 水	午前 牛乳 ビスケット 御飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 豚汁 豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	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 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、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 キャベツ、だいこん、にんじん
	午後 牛乳 ジャムパン 食パン、いちごジャム			
17日 木	午前 牛乳 せんべい 御飯 大根と豚肉の煮物 豚肉(もも)、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん 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 すまし汁(小松菜・えのき) こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし いちご	軟飯 大根と豚肉の煮物 豚肉(もも)、だいこん、にんじん、しょうゆ 春雨ときゅうりの和え物 はるさめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ すまし汁(小松菜・えのき) こまつな、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩	野菜のミルク粥 米、にんじん、だいこん、牛乳 茹で野菜 にんじん、きゅうり すまし汁(小松菜) こまつな、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ煮 だいこん、にんじん、こまつな
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン、砂糖			
18日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 ブロッコリーのソテー ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、コンソメ みそ汁(もやし、ほうれん草) もやし、ほうれんそう、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 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、食塩 みそ汁(もやし、ほうれん草) もやし、ほうれんそう、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 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶 みそ汁(ほうれん草、たまねぎ) ほうれんそう、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう
	午後 牛乳 せんべい			
21日 月	午前 牛乳 サブレ 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 オレンジ	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 野菜マッシュ じゃがいも、にんじん
	午後 牛乳 きなこ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉			
22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、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、食塩	おかゆ 野菜のツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のとろとろ煮 にんじん、キャベツ
	午後 牛乳 コッペンパン(ブルーベリー)			
23日 水	午前 牛乳 ビスケット 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 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(かぼちゃ、たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	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、焼きのり 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(かぼちゃ、たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、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、焼きのり 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(かぼちゃ、たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のとろとろ煮 にんじん、たまねぎ マッシュかぼちゃ かぼちゃ
	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			

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8	離乳食開始期
24日 木	午前 牛乳 せんべい 中華どんぶり 米、豚肉(もも)、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、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉 きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩	中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、はくさい、にんじん、たまねぎ、砂糖、しいたけ、しょうゆ、片栗粉 キャベツのあえ物 きゅうり、キャベツ、食塩	中華どんぶり(おかゆ) 米、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉 キャベツのあえ物 きゅうり、キャベツ、食塩	おかゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ
	午後 牛乳 ゼリーフライ ゼリーフライ	豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉	豆腐スープ 木綿豆腐、水、食塩、片栗粉	
25日 金	午前 牛乳 ビスケット 御飯 さばの塩焼き さば、食塩 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 すまし汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし オレンジ	軟飯 さばの塩焼き野菜あんかけ さば、食塩、にんじん、こまつな、もやし、片栗粉 すまし汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ さばの塩焼き野菜あんかけ さば、食塩、にんじん、こまつな、片栗粉 すまし汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜のどろろ煮 にんじん、こまつな、キャベツ
	午後 牛乳 野菜かりんとう			
28日 月	午前 牛乳 サブレ 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 小松菜のごま和え(ツナ) こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜) たまねぎ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、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(たまねぎ・チンゲン菜) たまねぎ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、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(たまねぎ・チンゲン菜) たまねぎ、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 野菜のどろろ煮 こまつな、にんじん、たまねぎ
	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース			
29日 火	昭和の日			
30日 水	午前 牛乳 ビスケット			
	午後 牛乳 御飯 メンチカツ メンチカツ 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 わかめスープ ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素 オレンジ	軟飯 野菜のツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、しょうゆ わかめスープ にんじん、ねぎ、カットわかめ、水、食塩	軟飯 野菜のツナ煮 ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、しょうゆ わかめスープ にんじん、ねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 野菜のやわらか煮 にんじん、キャベツ
	午後 ジョア 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♪

