

	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食 材
		ミルク150cc~200cc	ミルク150cc	主な食材
1 金	ウエハース	全粥 みそ汁 鶏の野菜煮 もやしと青菜の和え物 果物	ゼリー せんべい	米 切干大根 南瓜 ささみ 玉葱 人参 もやし ほうれん草 人参
2 土	ポーロ	スティックパン 野菜コーンスープ 果物	ビスケット	食パン キャベツ ツナ さつまいも 人参 葱 クリームコーン 豆乳
4 月	せんべい	コーン粥 みそ汁 鶏のレモン煮 胡瓜のさっぱり漬け 果物	蒸しパン	米 コーン なす えのき 葱 ささみ レモン果汁 きゅうり ツナ キャベツ
5 火	ビスケット	全粥 みそ汁 カジキの煮付け 南瓜のサラダ 果物	ゼリー せんべい	米 小松菜 えのき 葱 南瓜 かじき きゅうり コーン
6 水	ウエハース	食パン クリームシチュー 野菜煮 果物	海苔粥	食パン ささみ じゃが芋 人参 玉葱 インゲン コーン 豆乳 茄子 南瓜 キャベツ
7 木	ポーロ	煮込みそうめん セタバーグ 果物	クッキー	干しそうめん ほうれん草 豚挽肉 玉葱 キャベツ きゅうり トマト コーン
8 金	ビスケット	全粥 みそ汁 ピーマンと春雨の鶏煮 切干大根ソテー 果物	アップルポテ	米 豆腐 玉葱 ささみ ピーマン 人参 春雨 切干大根 コーン いんげん
9 土	ポーロ	野菜粥 ミネストローネ 果物	ウエハース	米 玉葱 人参 コーン 豚挽肉 キャベツ 玉葱 じゃが芋 トマト マカロ
11 月	せんべい	豚粥 春雨スー ほうれん草のナムル 果物	豆腐ケーキ	米 玉葱 人参 ささみ 白菜 葱 切干大根 胡瓜 竹輪
12 火	ポーロ	大豆粥 みそ汁 鮭のトマト煮 キャベツの磯和え 果物	芋寒天	米 蒸し大豆 人参 大根 里芋 人参 鮭 トマトピューレ キャベツ 青のり
13 水	ウエハース	豚トマト粥 コーンスー マカロ&キャロット 果物	ヨーグルト和え	米 豚挽肉 玉葱 ピーマン ホールトマト コーン 葱 マカロ 人参
14 木	ビスケット	全粥 みそ 筑前煮 ほうれん草のソテー 果物	きな粉ポテ	米 焼麩 ワカメ レンコン ゴボウ 人参 筍 インゲン 里芋 ほうれん草 キャベツ コーン
15 金	ウエハース	もみじ粥 スープ 白身魚の煮付け ポテトサラダ 果物	ヨーグルト せんべい	米 人参 冬瓜 豆腐 鱈 じゃが芋 きゅうり クリームコーン
16 土	ポーロ	肉野菜粥 春雨スー 果物	ビスケット	米 人参 ピーマン コーン 春雨 白菜 人参
18 月	海 の 日			
19 火	せんべい	全粥 みそ汁 鶏肉の煮物 大根のあんかけ煮 果物	ゼリー	米 キャベツ えのき ささみ 大根 鶏挽肉 人参
20 水	ウエハース	全粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツのリンゴサラダ 果物	マカロきな粉	米 玉葱 焼麩 豆腐 豚挽肉 人参 しめじ キャベツ リンゴ レーズン
21 木	ポーロ	肉野菜粥 スープ ブロッコリーとひじきのサラダ 果物	蒸しパン	米 豚挽肉 鶏挽肉 もやし 人参 ほうれん草 ささみ 白菜 ブロッコリー ひじき
22 金	ビスケット	煮込みうどん さつまいもサラダ 果物	ホットケーキ	うどん かまぼこ(卵なし) ほうれん草 さつまいも レーズン コーン
23 土	ポーロ	豆腐粥 ポトフ 果物	ウエハース	米 豆腐 さつまいも 人参 玉葱 エリンギ ささみ キャベツ
25 月	せんべい	全粥 みそ汁 鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ 果物	ヨーグルト ビスケット	米 里芋 人参 大根 ささみ 玉葱 ピーマン トマトピューレ 切干大根 きゅうり しらす干し
26 火	ポーロ	全粥 とうがん汁 白身魚の煮物 オクラの和え物 果物	スコーン	米 冬瓜 豆腐 鱈 キャベツ オクラ
27 水	ウエハース	全粥 五目みそ汁 豆腐の煮物 インゲンの和え物 果物	人参トースト	米 豆腐 なす 玉葱 人参 ひじき 枝豆 いんげん 人参 ツナ
28 木	ビスケット	食パン スープ 鶏肉のミルク煮 コールスローサラダ 果物	ほうれん草ケーキ	食パン 豆腐 ささみ コーン 玉葱 スキムミルク キャベツ きゅうり
29 金	ウエハース	全粥 五目みそ汁 カレイの磯煮 じゃが芋きんぴら 果物	ヨーグルト和え	米 ささみ なす 玉葱 えのき かれい 青のり じゃが芋 人参 竹輪
30 土	ポーロ	野菜粥 さつまいものスープ 果物	ビスケット	米 うどん かまぼこ(卵なし) ほうれん草 葱 きゅうり キャベツ

出汁はかつお・昆布からとっています
午前おやつ・午後おやつの飲物は麦茶です
離乳食の提供時間は11時です

朝おやつはせんべい・ビスケット・ウエハース・ポーロのサイクルで提供します

作成 栄養士 森田