

	昼食	午後おやつ	食材
	ミルク100cc~150cc	ミルク150cc	主な食材
1 火	軟飯 みそ汁 かじきの煮つけ 里芋の青海苔煮 果物	りんごのコンポート	米 白菜 玉葱 かじき 里芋 りんご ヨーグルト 青海苔 わかめ
2 水	軟飯 けんちん汁 ホーケーンズ 小松菜のツナ和え 果物	スイートポテト	米 豆腐 大根 人参 ごぼう 葱 豚肉 大豆 玉葱 じゃが芋 小松菜 ツナ
3 木	文化の日		
4 金	軟飯 みそ汁 松風焼き オクラ海苔和え 果物	豆腐蒸しパン	米 豆腐 大根 鶏肉 豚肉 玉葱 人参 おくら 焼きのり 小麦粉
5 土	トマト軟飯 クリームシチュー 果物	ウエハース	米 トマトピューレ 玉葱 人参 鶏肉 じゃが芋 豆乳 いんげん
7 月	三色軟飯 みそ汁 小松菜のおかか和え 果物	煮込みうどん	米 鶏肉 人参 ほうれん草 豆腐 なめこ 葱 小松菜 ツナ うどん キャベツ
8 火	軟飯 みそ汁 鶏肉のオレンジ煮 キャベツの塩和え 果物	ホットケーキ	米 大根 鶏肉 オレンジ果汁 キャベツ ほうれん草 人参 小麦粉
9 水	軟飯 みそ汁 たらのもやしあんかけ 納豆和え 果物	ヨーグルト和え	米 チンゲンサイ さつま芋 玉葱 たら もやし 人参 葱 納豆 ほうれん草 ヨーグルト
10 木	軟飯 豚汁 ひき肉のトマト煮 土佐和え 果物	芋もち	米 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 豆腐 トマト 鶏肉 きゅうり 玉葱 じゃが芋
11 金	軟飯 豆乳スープ かじきのケチャップ煮 切干サラダ 果物	スコーン	米 豆乳 キャベツ チンゲンサイ えのき かじき さつま芋 人参 玉葱 切干大根 きゅうり
12 土	ひじき軟飯 ポトフ 果物	ビスケット	米 ひじき 人参 ピーマン 鶏肉 じゃが芋 キャベツ かぶ ブロッコリー 玉葱
14 月	軟飯 五目汁 鶏肉のミルク煮 キャベツにコーン煮 果物	マカロニきな粉	米 大根 人参 葱 鶏肉 スキムミルク キャベツ アスパラ コーン マカロニ きな粉
15 火	軟飯 みそ汁 鶏肉の根菜煮 ほうれん草の和え物 果物	ホットケーキ	米 豆腐 小松菜 鶏肉 さつま芋 人参 ほうれん草 コーン 小麦粉
16 水	コーンリゾット オニオンスープ ひき肉と野菜の煮物 果物	ヨーグルト和え	米 人参 コーン グリンピース 玉葱 豚肉 ほうれん草 ブロッコリー ヨーグルト
17 木	五目軟飯 けんちん汁 鮭の塩焼き 寒天サラダ 果物	お麩ラスク	米 鶏肉 人参 ごぼう いんげん 豆腐 大根 鮭 寒天 キャベツ きゅうり コーン 麩
18 金	食パン ミートボールシチュー チンゲン菜サラダ 果物	ビーフ炒め	食パン 鶏肉 豚肉 葱 玉葱 じゃが芋 人参 キャベツ チンゲンサイ わかめ ビーフ
19 土	野菜軟飯 ポトフ 果物	せんべい	米 玉葱 人参 ツナ じゃが芋 豆乳 マッシュルーム
21 月	軟飯 すまし汁 麻婆なす 切干サラダ 果物	りんごのコンポート	米 キャベツ 葱 えのき なす 豆腐 豚肉 人参 切干大根 きゅうり ヨーグルト
22 火	煮込みうどん ジャーマンポテト 果物	そぼろ軟飯	うどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 米 鶏肉 青海苔
23 水	勤労感謝の日		
24 木	軟飯 みそ汁 鶏肉のりんご煮 おくらの海苔和え 果物	ほうれん草蒸しパン	米 豆腐 大根 葱 わかめ 鶏肉 おくら 焼きのり 小麦粉 ほうれん草 スキムミルク
25 金	さつま芋軟飯 みそ汁 すき焼き風煮 おかか和え 果物	カップケーキ	米 さつま芋 大根 わかめ 豚肉 白菜 えのき 葱 豆腐 人参 ブロッコリー ツナ コーン
26 土	ケチャップ軟飯 ポトフ 果物	ウエハース	米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 鶏肉 里芋 かぶ えのき
28 月	軟飯 もずくスープ 鶏肉の玉葱煮 切干ソテー 果物	ポンドケーキ	米 もずく 人参 葱 豆腐 鶏肉 玉葱 グリンピース 切干大根 コーン いんげん 豆乳
29 火	軟飯 みそ汁 鮭の紅葉焼き ほうれん草のお浸し 果物	りんごのパン粥	米 さつま芋 葱 鮭 人参 ほうれん草 えのき 食パン
30 水	根菜軟飯 蕪のスープ スパゲティサラダ 果物	ゼリー	米 鶏肉 玉葱 人参 れんこん 大根 ごぼう かぶ 豆乳 スパゲティ きゅうり

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

作成 栄養士 佐藤