

	昼食	午後おやつ	食材
	ミルク100cc~150cc	ミルク150cc	主な食材
1 木	食パン ポトフ ブロッコリーの玉葱ドレッシング 果物	しらす軟飯	米 鶏肉 里芋 蕪 ブロッコリー きゅうり コーン 竹輪 玉葱 小松菜 しらす
2 金	軟飯 みそ汁 たらと白菜の重ね蒸し きんぴらごぼう 果物	お麩ラスク	米 豆腐 小松菜 鱈 白菜 コーン いんげん ごぼう 人参 麩
3 土	ツナ軟飯 かぶのスープ煮 果物	ウエハース	米 ツナ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 蕪 スキムミルク
5 月	軟飯 みそ汁 豚肉の野菜炒め おかか和え 果物	蒸しパン	米 白菜 長葱 豚肉 玉葱 キャベツ ほうれん草 人参 豆乳 スキムミルク
6 火	軟飯 みそ汁 豚肉の野菜あんかけ とろみ炒め 果物	リンゴケーキ	米 さつまいも もやし 長葱 豚肉 おから 玉葱 チンゲンサイ 人参 えのき 豆乳
7 水	ミートスパゲティー 南瓜のミルクスープ ごぼうサラダ 果物	ホットケーキ(人参)	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 南瓜 白菜 コーン ごぼう きゅうり 豆乳
8 木	軟飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨和え 果物	大根もち	米 わかめ コーン 長葱 豆腐 豚肉 玉葱 春雨 きゅうり 大根
9 金	軟飯 すまし汁 田舎煮 キャベツのサラダ 果物	ボンデージュ(ほうれん草)	米 豆腐 小松菜 玉葱 えのき 鶏肉 れんこん ごぼう 里芋 人参 キャベツ ツナ ほうれん草 マッシュポテト
10 土	チャーハン風軟飯 中華スープ 果物	せんべい	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 鶏肉 チンゲンサイ えのき 青のり
12 月	三色軟飯 みそ汁 さつまいものレモン煮 果物	豆腐チヂミ	米 鶏肉 人参 ほうれん草 大根 長葱 さつまいも 小松菜 にら 豆腐 豆乳
13 火	軟飯 大豆汁 白身魚の香り蒸し もやしの和え物 果物	蒸しパン(小豆)	米 大豆水煮 茄子 玉葱 人参 赤魚 小松菜 長葱 もやし 豆乳 小豆
14 水	軟飯 みそ汁 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーサラダ 果物	焼きそば風	米 じゃが芋 玉葱 もやし 大根 豚肉 長葱 ブロッコリー 中華麺(卵なし) キャベツ 人参 ピーマン
15 木	わかめ軟飯 春雨スープ 鮭のトマト煮 しらすサラダ 果物	キャロットゼリー	米 切干大根 わかめ 春雨 豚肉 チンゲンサイ 人参 えのき 鮭 玉葱 トマト しらす じゃが芋 きゅうり 寒天 オレンジ果汁
16 金	軟飯 みそ汁 肉豆腐 ひじきとさつまいもの炒り煮 果物	ヨーグルトトースト	軟飯 大根 チンゲンサイ わかめ 豚肉 豆腐 玉葱 長葱 えのき ひじき さつまいも 竹輪 いんげん 食パン ヨーグルト
17 土	ピラフ風軟飯 さつまいものスープ煮 果物	ビスケット	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン さつまいも 白菜
19 月	軟飯 わかめスープ 鶏肉のオレンジ煮 切り干しサラダ 果物	ヨーグルト	米 わかめ 白菜 長葱 コーン 鶏肉 切干大根 ツナ ヨーグルト オレンジ果汁
20 火	とん汁煮込みうどん 小松菜のしらすサラダ 果物	きなこ軟飯	うどん 米 きな粉 豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう 長葱 小松菜 しらす キャベツ
21 水	軟飯 すまし汁 大根と豚肉の煮物 白菜のツナ和え 果物	バナナパン	米 豆腐 蕪 えのき わかめ 鶏肉 大根 いんげん 白菜 ツナ 豆乳
22 木	軟飯 南瓜汁 豚肉の香味焼 小松菜のお浸し 果物	ホットケーキ	米 南瓜 ごぼう 長葱 豚肉 もやし 小松菜 人参 豆乳
23 金	ピラフ風軟飯 スープ 鶏のヨーグルト煮 ポテトサラダ 果物	蒸しパン(いちご)	米 豚肉 玉葱 人参 コーン キャベツ えのき 鶏肉 ヨーグルト じゃが芋 きゅうり 豆乳 いちご
24 土	チャーハン風軟飯 おかず汁 果物	せんべい	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 鶏肉 大根 えのき 青のり
26 月	軟飯 みそ汁 鶏のみそ焼き 白菜のおかか和え 果物	豆腐スコーン	米 小松菜 玉葱 わかめ 鶏肉 白菜 ほうれん草 豆腐 豆乳
27 火	さつまいも軟飯 みそ汁 鮭のリンゴソース ほうれん草の和え物 果物	蒸しパン(豆腐)	米 さつまいも 大根 南瓜 長葱 鮭 玉葱 ほうれん草 キャベツ 豆腐
28 水	トマト軟飯 ポトフ キャベツサラダ 果物	蒸しパン(コーン)	米 トマト むぎ枝豆 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 えのき いんげん ツナ キャベツ コーン 豆乳
29 木	冬 休 み		
30 金			
31 土			

出汁はかつお・昆布からとっています  
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