

	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 水	ウエハース	全粥 みそ汁 鶏挽肉の吉野煮 五目野菜 果物	蒸しパン	米 なす 玉葱 人参 鶏挽肉 豆腐 れんこん 里芋 葱 コーン スkimミルク
2 木	ビスケット	全粥 みそ汁 豆腐の煮物 ツナ和え 果物	ポテトの キャベツ焼き	米 大根 葱 豆腐 里芋 キャベツ いんげん ツナ水煮 鶏挽肉 マッシュポテト
3 金	ウエハース	五目粥 みそ汁 魚のみぞれ煮 アスパラのお浸し 果物	ゼリー せんべい	米 鶏挽肉 ほうれん草 人参 豆腐 チンゲンサイ 鮭 大根 アスパラ キャベツ 竹輪
4 土	ポーロ	南瓜リゾット ミネストローネ 果物	ビスケット	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 キャベツ じゃが芋 人参 トマト マカロニ
6 月	せんべい	煮込みうどん ささみサラダ 果物	しらす粥	米 うどん 鶏挽肉 人参 葱 ささみ 胡瓜 トマト キャベツ しらす
7 火	ビスケット	全粥 チキンスープ 魚のケチャップ煮 キャベツサラダ 果物	蒸しパン	米 鶏挽肉 コーン カレイ 玉葱 人参 ピーマン ピューレ キャベツ ツナ水煮 レーズン
8 水	ウエハース	全粥 みそ汁 肉豆腐 ほうれん草ナムル 果物	人参パン	米 さつま芋 切干大根 ささみ 豆腐 玉葱 葱 ほうれん草 もやし 人参 マッシュポテト
9 木	ビスケット	全粥 五目みそ汁 煮込みハンバーグ ひじきサラダ 果物	ヨーグルト	米 里芋 大根 人参 鶏挽肉 れんこん 玉葱 ひじき キャベツ コーン
10 金	ポーロ	全粥 スープ 八宝菜 切干サラダ 果物	蒸し饅頭	米 玉葱 人参 ささみ 白菜 葱 切干大根 胡瓜 竹輪
11 土	せんべい	納豆粥 ポトフ 果物	ビスケット	米 鶏挽肉 挽きわり納豆 玉葱 小松菜 人参 ささみ じゃが芋 キャベツ
13 月	せんべい	全粥 みそ汁 鶏の海苔焼 切干しサラダ 果物	クッキー	米 小松菜 葱 ささみ 挽きわり納豆 ほうれん草 人参 ひじき 切干大根
14 火	ビスケット	焼きそば すまし汁 大根のそぼろ煮 果物	鮭粥	中華麺(卵なし) ささみ もやし キャベツ 葱 大根 鶏挽肉
15 水	ウエハース	トマトリゾット オニオンスープ マカロニサラダ 果物	ゼリー せんべい	米 ささみ ピューレ 玉葱 人参 マカロニ キャベツ きゅうり ツナ水煮
16 木	ポーロ	全粥 みそ汁 しらすの煮物 コールスローサラダ 果物	りんごの コンポート	米 しらす 大根 南瓜 じゃが芋 キャベツ 人参 アスパラ ヨーグルト
17 金	ウエハース	全粥 みそ汁 鶏つくね 春雨和え 果物	ヨーグルト せんべい	米 豆腐 チンゲンサイ 鶏挽肉 人参 葱 春雨 胡瓜 コーン
18 土	ビスケット	鶏粥 煮物風汁 果物	ウエハース	米 鶏挽肉 もやし キャベツ 玉葱 人参 大根
20 月	せんべい	三色粥 みそ汁 切干大根煮 果物	ホットケーキ	米 鶏挽肉 ほうれん草 人参 豆腐 葱 切干大根 レーズン
21 火	ビスケット	スープパゲティ スープ 小松菜の和え物 果物	納豆粥	米 スパゲティ 鶏挽肉 玉葱 人参 ピューレ じゃが芋 挽きわり納豆 小松菜 竹輪 キャベツ
22 水	ポーロ	食パン スープ れんこん肉団子 キャベツのツナ和え 果物	ハウンドケーキ	食パン 人参 葱 豆腐 鶏挽肉 れんこん 玉葱 キャベツ 胡瓜 ツナ水煮
23 木	ウエハース	全粥 みそ汁 野菜炒め 中華風サラダ 果物	芋もち	米 小松菜 玉葱 ささみ 人参 ピーマン 胡瓜 もやし 春雨 じゃが芋
24 金	せんべい	じゃこ粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 南瓜煮 果物	ミルク寒天	米 しらす 枝豆 キャベツ 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 鶏挽肉 きな粉
25 土	ビスケット	温そうめん じゃが芋きんぴら 果物	ウエハース	そうめん 鶏挽肉 玉葱 人参 ほうれん草 じゃが芋 ピーマン
27 月	ポーロ	全粥 けんちん汁 鶏の照り焼き 納豆和え 果物	芋寒天	米 豆腐 大根 人参 葱 ささみ ほうれん草 挽きわり納豆 さつま芋 ツナ
28 火	ウエハース	全粥 すまし汁 みそ炒め スパゲティサラダ 果物	ミルクケーキ	米 豆腐 もやし なす 豚挽肉 人参 ピーマン スパゲティ 胡瓜 キャベツ ツナ
29 水	せんべい	全粥 みそ汁 白身魚のトマト煮 ささみ和え 果物	ヨーグルト	米 玉葱 大根 カレイ トマト ささみ いんげん 人参 レーズン
30 木	ビスケット	わかめうどん 胡瓜とキャベツの和え物 果物	のり粥	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

※ 6月最終の週より、挽肉を鶏から豚・ツナ水煮から油漬けに変更致します

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 佐藤