

	10:30	14:30	食 材
	ミルク200cc	ミルク200cc	
1 水	7分粥 みそ汁 鶏挽肉の吉野煮 果物		米 なす 玉葱 人参 鶏挽肉 豆腐 里芋 れんこん
2 木	7分粥 みそ汁 豆腐の煮物 果物		米 大根 豆腐 じゃが芋 いんげん ツナ水煮 キャベツ
3 金	五目粥 みそ汁 鮭のみぞれ煮 果物		米 鶏挽肉 ほうれん草 豆腐 チンゲンサイ 鮭 大根 キャベツ
4 土	南瓜リゾット(7分) ミネストローネ 果物		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	煮込みうどん 胡瓜のサラダ 果物		茹でうどん 鶏挽肉 人参 キャベツ ささみ トマト 胡瓜
7 火	7分粥 チキンスープ 魚のトマト煮 果物		米 鶏挽肉 キャベツ コーン カレイ 玉葱 人参 ピーマン ピューレ
8 水	7分粥 みそ汁 肉豆腐 果物		米 さつま芋 切干大根 ささみ 豆腐 玉葱 ほうれん草 もやし
9 木	7分粥 五目みそ汁 鶏ハンバーグ 果物		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	7分粥 スープ 八宝菜風 果物		米 玉葱 人参 ささみ 切干大根 白菜 竹輪
11 土	納豆粥 ポトフ 果物		米 挽きわり納豆 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 ささみ じゃが芋 キャベツ
13 月	7分粥 みそ汁 鶏の海苔焼 果物		米 小松菜 ささみ ほうれん草 人参 ひじき
14 火	焼きそば風 すまし汁 大根煮 果物		中華麺(卵なし) ささみ もやし キャベツ 大根 鶏挽肉 人参
15 水	トマトリゾット オニオンスープ マカロニサラダ 果物		米 ささみ ピューレ 玉葱 人参 マカロニ ツナ水煮 胡瓜 キャベツ
16 木	7分粥 みそ汁 しらすと野菜の煮物 果物		米 大根 南瓜 しらす キャベツ アスパラ
17 金	7分粥 みそ汁 鶏つくね 果物		米 豆腐 チンゲンサイ 鶏挽肉 人参 春雨
18 土	鶏粥 煮物風汁 果物		米 鶏挽肉 もやし キャベツ 玉葱 人参 大根
20 月	三色粥 みそ汁 切り干し大根の煮物 果物		米 鶏挽肉 人参 ほうれん草 豆腐 切干大根 海苔
21 火	煮込みスパゲティー スープ 小松菜の和え物 果物		スパゲティー 鶏挽肉 玉葱 人参 ピューレ じゃが芋 小松菜 竹輪 コーン
22 水	パン粥 豆腐のスープ じゃが芋の炒り煮 果物		食パン 人参 豆腐 鶏挽肉 じゃが芋 玉葱 キャベツ
23 木	7分粥 みそ汁 野菜炒め 果物		米 小松菜 玉葱 ささみ 人参 ピーマン 春雨 もやし
24 金	じゃこ粥(7分) みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 果物		米 しらす 枝豆 豆腐 人参 キャベツ 南瓜
25 土	温そうめん じゃが芋きんぴら 果物		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	7分粥 けんちん汁 鶏の照り焼き 果物		米 豆腐 大根 人参 ささみ ほうれん草
28 火	7分粥 すまし汁 みそ炒め 果物		米 豆腐 もやし なす 鶏挽肉 ピーマン 人参
29 水	7分粥 みそ汁 白身魚のトマト煮 果物		米 玉葱 大根 カレイ いんげん 人参 ピューレ
30 木	わかめうどん 胡瓜とキャベツの和え物 果物		うどん わかめ ほうれん草 きゅうり キャベツ

出汁はかつお・昆布からとっています
みそ汁は上澄みでの提供となります
離乳食の提供時間は10時半です

作成 栄養士 佐藤