



| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | 昼食 | 主な材料 | 午後のおやつ | 離乳食(2回食・7～8ヶ月頃) | 離乳食(3回食・9～11ヶ月頃) | 午後のおやつ |
|----|----|--------------|---|---|-----------------------|--|---|---|
| 12 | 月 | 牛乳 りんご | 胚芽米入りごはん カボチャとワカメのみそ汁 春キャベツと厚揚げの煮物 レンコンの甘酢漬け | (精白米・胚芽米) (カボチャ・ワカメ・玉葱・エノキ) (キャベツ・厚揚げ・椎茸・玉葱・三つ葉) (レンコン・人参・きゅうり・モヤシ) (人参・りんご・蒸しパンミックス・牛乳) | 牛乳 キャラット ホットケーキ | おかゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・キャベツ・玉葱・人参) みそ汁 (玉葱・人参・きゅうり・カボチャ・味噌) | 軟飯(胚芽米入り) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・キャベツ・玉葱・人参) みそ汁 (玉葱・人参・きゅうり・カボチャ・味噌) | 人参 とりんご の 甘煮 |
| 13 | 火 | 牛乳 清見オレンジ | バターロール・牛乳 スナップエンドウのミートグラタン キノコとコーンのコンソメスープ | (バターロール・牛乳) (スナップエンドウ・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・マカロニ・トマト・ケチャップ・チーズ) (エノキ・キクラゲ・エリンギ・コーン・玉葱・三つ葉・白ゴマ) (ゆで小豆缶・片栗粉・きな粉) | 小豆くずもち | 食パン粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・トマト) スープ (玉葱・人参・さつまい) | バターロール 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・スナップエンドウ・トマト) スープ (玉葱・人参・さつまい) | く ず き な 粉 |
| 14 | 水 | 牛乳 キウイ | ジャコ混ぜごはん サトイモのすまし汁 ゴボウと鶏肉の炒め物 小松菜のごま和え | (精白米・ちりめんじゃこ・黒ゴマ) (里芋・玉葱・油揚げ・エノキ・小葱) (ゴボウ・鶏肉・玉葱・キクラゲ・さやいんげん) (小松菜・人参・板コンニャク・白ゴマ) (イチゴ・生クリーム・クラッカー・牛乳) | 牛乳 イチゴカナッペ | おかゆ しらすと野菜の煮物 (しらす・玉葱・人参・さやいんげん・ほうれん草) すまし汁 (玉葱・人参・小松菜・じゃが芋) | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・ゴボウ・さやいんげん・ほうれん草) すまし汁 (玉葱・人参・小松菜・じゃが芋) | ふ か し カ ボ チ ャ |
| 15 | 木 | 牛乳 八朔 | ごはん 玉葱と麩のみそ汁 ニラとエビの煮物 大根の甘カツオ和え | (精白米) (玉葱・麩・エノキ・モヤシ・三つ葉) (ニラ・エビ・豚肉・玉葱・しめじ) (大根・人参・きゅうり・かつお節) (ソフトフランスパン・ケーキマーガリン・牛乳) | 牛乳 ラスク | おかゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉葱・人参・大根・さつまい) みそ汁 (麩・人参・玉葱・味噌) | 軟飯(胚芽米入り) しらすと野菜の煮物 (しらす・玉葱・人参・大根・さつまい) みそ汁 (麩・人参・玉葱・味噌) | 食 パ ン ス テ ィ ッ ク |
| 16 | 金 | 牛乳 りんご | 胚芽米入りごはん 豆苗と豆腐の中華スープ ジャガイモの卵焼き コンニャクのヒジキ煮 | (精白米・胚芽米) (豆苗・木綿豆腐・キクラゲ・玉葱・小葱・白ゴマ) (じゃが芋・鶏卵・ツナ・玉葱・三つ葉) (板コンニャク・ヒジキ・人参・しめじ・白ゴマ) (こんにぶ・清見オレンジ・牛乳) | 牛乳 こんにぶ 清見オレンジ | おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋) すまし汁 (玉葱・人参・大根・小松菜) | 軟飯(胚芽米入り) 卵と野菜のヒジキ煮 (鶏卵・玉葱・人参・じゃが芋・ヒジキ) すまし汁 (玉葱・人参・大根・小松菜) | 赤 清 ち 見 や オ ん し せ ん ジ ベ い |

