



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 とりの 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 お ん し せ ん ん ジ べ い

