



9~11か月頃				
	午前食	食材	午後食	食材
1(火)	鶏ねぎうどん 南瓜煮	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・人参 南瓜	パン 人参スープ	プティポワン 人参・ブロッコリー・長ねぎ
2(水)	いんげんがゆ 胡瓜ともやしの柔らか煮 さつま汁	米・いんげん・人参 胡瓜・もやし さつま芋・大根・人参・鶏ささみ・万能ねぎ	ホットケーキ わかめスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 わかめ・大根・人参
4(金)	おかゆ 煮魚 ひじき煮 味噌汁	米 カレイ ひじき・人参・いんげん 玉ねぎ・わかめ	キャベツうどん	うどん・キャベツ・人参・もやし
5(土)	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・万能ねぎ	パン ベジタブルスープ	プティポワン 白菜・人参・いんげん
7(月)	おかゆ 肉じゃが コロコロ胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜 玉ねぎ・もやし	パン トマトスープ	食パン トマト・玉ねぎ・じゃが芋
8(火)	肉うどん ミックスベジタブル	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・いんげん	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン
9(水)	おかゆ ささみの玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・ひじき 小松菜・玉ねぎ	青菜がゆ	米・小松菜・玉ねぎ・人参
10(木)	パン チキンボール 胡瓜のツナ煮 トマトスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ トマト・玉ねぎ	マカロニスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・ツナ
11(金)	おかゆ 鮭の人参煮 小松菜煮 清汁	米 鮭・人参 小松菜・人参・もやし わかめ	さつま芋がゆ もやしスープ	さつま芋 もやし・人参・わかめ
12(土)	鶏がゆ キャベツ煮のコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 大根	パン コーンスープ	プティポワン コーン・キャベツ・人参
14(月)	おかゆ ハンバーグ 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 玉ねぎ・切干大根・人参
15(火)	鶏ねぎうどん 南瓜煮	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・人参 南瓜	パン 人参スープ	プティポワン 人参・ブロッコリー・長ねぎ
16(水)	いんげんがゆ 胡瓜ともやしの柔らか煮 さつま汁	米・いんげん・人参 胡瓜・もやし さつま芋・大根・人参・鶏ささみ・万能ねぎ	ホットケーキ わかめスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 わかめ・大根・人参
17(木)	パン ミルクスープ ブロッコリートマト煮	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛乳 ブロッコリー・トマト・コーン	キャベツがゆ	米・キャベツ・コーン
18(金)	おかゆ 煮魚 ひじき煮 味噌汁	米 カレイ ひじき・人参・いんげん 玉ねぎ・わかめ	キャベツうどん	うどん・キャベツ・人参・もやし
19(土)	白菜がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・白菜・いんげん キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・万能ねぎ	パン ベジタブルスープ	プティポワン 白菜・人参・いんげん
21(月)	おかゆ 肉じゃが コロコロ胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜 玉ねぎ・もやし	パン トマトスープ	食パン トマト・玉ねぎ・じゃが芋
22(火)	肉うどん ミックスベジタブル	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・いんげん	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン
24(木)	おかゆ かじきのケチャップ煮 茹で野菜 キャベツスープ	米 かじまぐろ ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ	ホットケーキ ブロッコリースープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参
25(金)	おかゆ 鮭の人参煮 小松菜煮 清汁	米 鮭・人参 小松菜・人参・もやし わかめ	さつま芋がゆ もやしスープ	さつま芋 もやし・人参・わかめ
26(土)	鶏がゆ キャベツ煮のコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・コーン 大根	パン コーンスープ	プティポワン コーン・キャベツ・人参
28(月)	おかゆ ハンバーグ 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 玉ねぎ・切干大根・人参
29(火)	パン チキンボール 胡瓜のツナ煮 トマトスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ トマト・玉ねぎ	マカロニスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・ツナ
30(水)	おかゆ ささみの玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・ひじき 小松菜・玉ねぎ	青菜がゆ	米・小松菜・玉ねぎ・人参

