



9~11か月頃				
	午前食	食材	午後食	食材
1(木)	パン ミートボール 茹でブロッコリー コーンスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	蒸しパン トマトスープ	小麦粉・牛乳 トマト・なす・玉ねぎ
2(金)	おかゆ 豚挽のキャベツ煮 粉ふき芋 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ じゃが芋 切干大根・万能ねぎ	りんごホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳・りんご じゃが芋・キャベツ
3(土)	鶏がゆ 人参のコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・キャベツ 人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参
5(月)	おかゆ 煮魚 二色野菜 味噌汁	米 カレー 人参・大根 なす・玉ねぎ	芋がゆ	じゃが芋・人参・玉ねぎ
6(火)	白菜うどん スティック胡瓜	うどん・豚挽肉・白菜・人参 胡瓜	蒸しパン オニオンスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・もやし
7(水)	おかゆ チキンバーグ コロコロ南瓜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜 豆腐・長ねぎ	豆腐入りおかゆ	米・豆腐・キャベツ・玉ねぎ
8(木)	パン 鮭の玉ねぎ煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	食パン 鮭・玉ねぎ じゃが芋・牛乳 ほうれん草・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・ほうれん草
9(金)	ミートがゆ 胡瓜もやし煮 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・もやし じゃが芋・人参	ツナがゆ 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・トマト
10(土)	チキンライス風がゆ 人参とじゃが芋のスティック キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 キャベツ	パン 人参スープ	プティポワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
12(月)	おかゆ ささみの玉ねぎ煮 いんげんのコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ いんげん・人参・コーン トマト・玉ねぎ	蒸しパン コーンスープ	小麦粉・牛乳 コーン・玉ねぎ・いんげん
13(火)	もやしうどん 人参と胡瓜のツナ煮	うどん・豚挽肉・もやし・キャベツ・人参 人参・胡瓜・ツナ	わかめ雑炊	米・わかめ・玉ねぎ・人参
14(水)	おかゆ 煮魚 豆腐のひじき煮 味噌汁	米 カレー ひじき・豆腐・人参・いんげん 大根・万能ねぎ	けんちんうどん	うどん・大根・人参・長ねぎ・豆腐
15(木)	パン ミートボール 茹でブロッコリー コーンスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	蒸しパン トマトスープ	小麦粉・牛乳 トマト・なす・玉ねぎ
16(金)	おかゆ 豚挽のキャベツ煮 粉ふき芋 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ じゃが芋 切干大根・万能ねぎ	りんごホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳・りんご じゃが芋・キャベツ
17(土)	鶏がゆ 人参のコーン煮 味噌汁	米・鶏挽肉・キャベツ 人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参
20(火)	白菜うどん スティック胡瓜	うどん・豚挽肉・白菜・人参 胡瓜	蒸しパン オニオンスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・もやし
21(水)	おかゆ チキンバーグ コロコロ南瓜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜 豆腐・長ねぎ	豆腐入りおかゆ	米・豆腐・キャベツ・玉ねぎ
22(木)	パン 鮭の玉ねぎ煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	食パン 鮭・玉ねぎ じゃが芋・牛乳 ほうれん草・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・ほうれん草
24(土)	チキンライス風がゆ 人参とじゃが芋のスティック キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 キャベツ	パン 人参スープ	プティポワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
26(月)	おかゆ ささみの玉ねぎ煮 いんげんのコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ いんげん・人参・コーン トマト・玉ねぎ	蒸しパン コーンスープ	小麦粉・牛乳 コーン・玉ねぎ・いんげん
27(火)	もやしうどん 人参と胡瓜のツナ煮	うどん・豚挽肉・もやし・キャベツ・人参 人参・胡瓜・ツナ	わかめ雑炊	米・わかめ・玉ねぎ・人参
28(水)	おかゆ 煮魚 豆腐のひじき煮 味噌汁	米 カレー ひじき・豆腐・人参・いんげん 大根・万能ねぎ	けんちんうどん	うどん・大根・人参・長ねぎ・豆腐
29(木)	おかゆ かじきの甘辛煮 茹で野菜 オニオンスープ	米 かじきまぐろ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	ホットケーキ ブロッコリースープ	ホットケーキMix粉・牛乳 ブロッコリー・人参・玉ねぎ・コーン
30(金)	ミートがゆ 胡瓜もやし煮 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・もやし じゃが芋・人参	ツナがゆ 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・トマト

