



9~11か月頃				
	午前食	食材	午後食	食材
1(土)	ツナがゆ キャベツのコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティポワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
3(月)	おかゆ カレイの味噌煮 スティック野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ	ホットケーキ かぶのスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 かぶ・人参・わかめ
4(火)	おかゆ ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 南瓜 キャベツ・玉ねぎ	南瓜うどん	うどん・南瓜・キャベツ・玉ねぎ
5(水)	おかゆ 肉じゃが 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ	マカロニスープ	マカロニ・じゃが芋・人参・玉ねぎ
6(木)	パン ささみの玉ねぎ煮 茹で野菜 オニオンスープ	にんじんパン ささみ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・いんげん
7(金)	肉うどん 豆腐の煮物	うどん・豚挽肉・人参・長ネギ 豆腐・人参・わかめ	蒸しパン わかめスープ	小麦粉・牛乳 わかめ・長ねぎ・豆腐
8(土)	ほうれん草がゆ 人参煮 わかめと玉ねぎのスープ	米・豚挽肉・ほうれん草・長ネギ 人参・もやし わかめ・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・ほうれん草
11(火)	煮込みうどん キャベツ煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参・長ねぎ キャベツ・ほうれん草	パン 野菜スープ	食パン キャベツ・人参・長ねぎ
12(水)	おかゆ 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・わかめ・長ねぎ	ホットケーキ 豆腐のスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 大根・人参・豆腐
13(木)	パン チキンボール マッシュポテト ほうれん草スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・牛乳 ほうれん草・玉ねぎ	もやしうどん	うどん・もやし・キャベツ・人参
14(金)	野菜がゆ ささみ入り煮物 味噌汁	米・人参・玉ねぎ ささみ・里芋・人参・いんげん 小松菜・玉ねぎ	青菜がゆ	米・小松菜・玉ねぎ・人参
15(土)	ツナがゆ 胡瓜のコーン煮 ポテトスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・玉ねぎ・人参
17(月)	おかゆ 鮭とコーンのミルク煮 白菜煮 味噌汁	米 鮭・コーン・牛乳 白菜・小松菜 大根	さつま芋がゆ 大根スープ	さつま芋 大根・白菜・小松菜
18(火)	おかゆ ハンバーグ 南瓜煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 南瓜 キャベツ・玉ねぎ	南瓜うどん	うどん・南瓜・キャベツ・玉ねぎ
19(水)	おかゆ 肉じゃが 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 人参・胡瓜 玉ねぎ	マカロニスープ	マカロニ・じゃが芋・人参・玉ねぎ
20(木)	パン ささみの玉ねぎ煮 茹で野菜 オニオンスープ	にんじんパン ささみ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・いんげん
21(金)	肉うどん 豆腐の煮物	うどん・豚挽肉・人参・長ネギ 豆腐・人参・わかめ	蒸しパン わかめスープ	小麦粉・牛乳 わかめ・長ねぎ・豆腐
22(土)	ほうれん草がゆ 人参煮 わかめと玉ねぎのスープ	米・豚挽肉・ほうれん草・長ネギ 人参・もやし わかめ・玉ねぎ	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・ほうれん草
24(月)	おかゆ カレイの味噌煮 スティック野菜 清汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 わかめ	ホットケーキ かぶのスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 かぶ・人参・わかめ
25(火)	煮込みうどん キャベツ煮	うどん・豚挽肉・もやし・人参・長ねぎ キャベツ・ほうれん草	パン 野菜スープ	食パン キャベツ・人参・長ねぎ
26(水)	おかゆ 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・わかめ・長ねぎ	ホットケーキ 豆腐のスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 大根・人参・豆腐
27(木)	おかゆ ミートボール ブロッコリーツナ煮 コーンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・トマト・ツナ コーン・玉ねぎ	パン トマトスープ	プティポワン トマト・玉ねぎ・ブロッコリー
28(金)	野菜がゆ ささみ入り煮物 味噌汁	米・人参・玉ねぎ ささみ・里芋・人参・いんげん 小松菜・玉ねぎ	青菜がゆ	米・小松菜・玉ねぎ・人参
29(土)	ミートがゆ 胡瓜のコーン煮 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・玉ねぎ・人参
31(月)	おかゆ 鮭とコーンのミルク煮 白菜煮 味噌汁	米 鮭・コーン・牛乳 白菜・小松菜 大根	さつま芋がゆ 大根スープ	さつま芋 大根・白菜・小松菜

