



9~11か月頃				
	午前食	食材	午後食	食材
1(月)	おかゆ ハンバーグ スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	パン オニオンスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参・ツナ
2(火)	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー 南瓜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
4(木)	パン ミルクスープ キャベツのトマト煮	プティポワン ささ身・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛乳 キャベツ・トマト・胡瓜	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ・豚挽肉
5(金)	おかゆ 鮭の玉ねぎ煮 いんげんの煮物 味噌汁	米 鮭・玉ねぎ いんげん・人参 玉ねぎ・わかめ	ひじきがゆ 大根スープ	米・ひじき・人参 大根・いんげん
6(土)	白菜がゆ 二色野菜 味噌汁	米・白菜・いんげん・豚挽肉 胡瓜・人参 じゃが芋・万能ねぎ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参・万能ねぎ
8(月)	ミートがゆ 胡瓜もやし煮 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし じゃが芋・玉ねぎ	芋がゆ 人参スープ	さつま芋 人参・玉ねぎ・もやし
9(火)	煮込みうどん じゃが芋煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん	ホットケーキ コーンスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 コーン・玉ねぎ
10(水)	鶏がゆ 人参ひじき煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ひじき 小松菜・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参・小松菜
11(木)	パン 鶏ささみの軟らか煮 コロコロ野菜 トマトスープ	プティポワン ささみ・玉ねぎ じゃが芋・人参・胡瓜 トマト・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豚挽肉
12(金)	おかゆ カレーの味噌煮 小松菜煮 清汁	米 カレー 小松菜・人参 わかめ・玉ねぎ	蒸しパン 小松菜スープ	小麦粉・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
13(土)	三色がゆ キャベツと胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん キャベツ・胡瓜 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
15(月)	おかゆ ハンバーグ スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	パン オニオンスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参・ツナ
16(火)	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー 南瓜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
17(水)	鶏ねぎ雑炊 胡瓜ともやしの煮物 味噌汁	米・鶏挽肉・万能ねぎ 胡瓜・もやし キャベツ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参・キャベツ
18(木)	パン ミルクスープ キャベツのトマト煮	プティポワン ささ身・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛乳 キャベツ・トマト・胡瓜	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ・豚挽肉
19(金)	おかゆ 鮭の玉ねぎ煮 いんげんの煮物 味噌汁	米 鮭・玉ねぎ いんげん・人参 玉ねぎ・わかめ	ひじきがゆ 大根スープ	米・ひじき・人参 大根・いんげん
20(土)	白菜がゆ 二色野菜 味噌汁	米・白菜・いんげん・豚挽肉 胡瓜・人参 じゃが芋・万能ねぎ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参・万能ねぎ
22(月)	ミートがゆ 胡瓜もやし煮 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし じゃが芋・玉ねぎ	芋がゆ 人参スープ	さつま芋 人参・玉ねぎ・もやし
24(水)	鶏がゆ 人参ひじき煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ひじき 小松菜・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	プティポワン 玉ねぎ・人参・小松菜
25(木)	さつま芋がゆ かじきの人参煮 胡瓜と春雨の煮物 キャベツスープ	米・さつま芋 カジキマグロ・人参 胡瓜・春雨 キャベツ・玉ねぎ	ホットケーキ スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 玉ねぎ・人参・キャベツ
26(金)	おかゆ カレーの味噌煮 小松菜煮 清汁	米 カレー 小松菜・人参 わかめ・玉ねぎ	蒸しパン 小松菜スープ	小麦粉・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
27(土)	三色がゆ キャベツと胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん キャベツ・胡瓜 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
29(月)	パン 鶏ささみの軟らか煮 コロコロ野菜 トマトスープ	プティポワン ささみ・玉ねぎ じゃが芋・人参・胡瓜 トマト・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豚挽肉
30(火)	煮込みうどん じゃが芋煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン・長ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん	ホットケーキ コーンスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 コーン・玉ねぎ

