

| 日(曜)   | 7, 8か月頃  |  | 9~11か月頃  |   | 12~18か月頃  |  |
|--------|--|--|--|---|---|--|
|        | 午前   | 午後   | 午前   | 午後  | 午前  | 午後   |
| 1日(金)  | 5倍粥<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>大根のやわらか煮<br>チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク        | ミルクパン粥<br>大根のスープ<br>スロウのコンポート<br>ミルク       | 3倍粥<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>大根スティック<br>チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク          | 蒸しパン<br>大根のスープ<br>スロウ<br>ミルク              | 軟飯<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>切の干し大根のおかず煮<br>チンゲン菜と玉ねぎのみそ汁        | 甘酒蒸しパン<br>大根のスープ<br>スロウ<br>牛乳              |
| 2日(土)  | 焼うどん風<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>つぶし枝豆<br>ミルク                       | 豆腐フレッドパン粥<br>米粉シチュー<br>刻みトマト<br>ミルク        | 焼うどん<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>つぶし枝豆<br>ミルク                        | 豆腐フレッドのトースト<br>米粉シチュー<br>トマト<br>ミルク       | 焼きそば<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>つぶし枝豆                            | 豆腐フレッド<br>米粉シチュー<br>トマト<br>牛乳              |
| 4日(月)  | 5倍粥<br>かれのいコーン煮<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>さつまいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク    | わかめ粥<br>キャベツと豆腐のすまし汁<br>つぶし枝豆<br>ミルク       | 3倍粥<br>かれのいコーン煮<br>キャベツサラダ<br>さつまいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク          | わかめ粥<br>キャベツと豆腐のみそ汁<br>つぶし枝豆<br>ミルク       | 軟飯<br>さわらのみそマヨネーズ焼き<br>キャベツのドレッシングあえ<br>すまし汁              | わかめおにぎり<br>キャベツと豆腐のみそ汁<br>つぶし枝豆<br>牛乳      |
| 5日(火)  | 5倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりのしらす煮<br>オクラと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク        | 煮込みうどん<br>つぶしバナナ<br>ミルク                    | 3倍粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きゅうりのしらすあえ<br>オクラと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク        | 煮込みうどん<br>バナナ<br>ミルク                      | 軟飯<br>肉じゃが<br>きゅうりのしらすあえ<br>オクラと玉ねぎのみそ汁                   | 煮込みうどん<br>バナナ<br>牛乳                        |
| 6日(水)  | 5倍粥<br>ふわふわつくね煮<br>チンゲン菜と人参のやわらか煮<br>小松菜と鮎のすまし汁<br>ミルク       | チーズパン粥<br>ミルクスープ<br>ほくしオレソジ<br>ミルク         | 3倍粥<br>つくねの甘辛煮<br>チンゲン菜のこまあえ<br>小松菜と鮎のみそ汁<br>ミルク             | チーズトースト<br>ミルクスープ<br>オレソジ<br>ミルク          | 軟飯<br>つくねの甘辛煮<br>ひじきサラダ<br>小松菜と鮎のみそ汁                      | チーズトースト<br>ミルクスープ<br>オレソジ<br>牛乳            |
| 7日(木)  | 5倍粥<br>豆腐の野菜あんかけ<br>キャベツのおかか煮<br>かぼちゃと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク        | かぼちゃパン粥<br>チキンスープ<br>煮フルーン<br>ミルク          | 3倍粥<br>豆腐の野菜あんかけ<br>キャベツのおかか煮<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク         | かぼちゃのパンケーキ<br>チキンスープ<br>煮フルーン<br>ミルク      | 軟飯<br>生揚げの煮物<br>キャベツのおひたし<br>かぼちゃと長ねぎのみそ汁                 | ホットビスケット<br>チキンスープ<br>フルーン<br>牛乳           |
| 8日(金)  | 5倍粥<br>春雨の煮物<br>ゆでじゃがいも<br>なすと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク                | コーンリゾット<br>ほうれん草のスープ<br>刻みトマト<br>ミルク       | 3倍粥<br>春雨ソテー<br>粉ふきいも<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク                   | コーンリゾット<br>ほうれん草のスープ<br>トマト<br>ミルク        | 軟飯<br>鶏肉のうま煮<br>新巻サラダ<br>なすのみそ汁                           | コーンリゾット<br>ほうれん草のスープ<br>トマト<br>牛乳          |
| 9日(土)  | 5倍粥<br>五目うどん<br>人参のやわらか煮<br>つぶしバナナ<br>ミルク                    | バターパン粥<br>ツナとトマトのスープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク   | 5目うどん<br>人参スティック<br>バナナ<br>ミルク                               | バタートースト<br>ツナとトマトのスープ<br>プレーンヨーグルト<br>バナナ | 五目うどん<br>人参スティック<br>バナナ                                   | バタートースト<br>ツナとトマトのスープ<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳   |
| 12日(火) | 5倍粥<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>きゅうりのやわらか煮<br>豆腐スープ<br>ミルク             | のり粥<br>鶏汁<br>すいかのコンポート<br>ミルク              | 3倍粥<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>きゅうりのこまあえ<br>豆腐スープ<br>ミルク                | のり粥<br>豚汁<br>すいか<br>ミルク                   | 軟飯<br>ホイコーロー<br>きゅうりのオイル漬け<br>豆腐スープ                       | 塩昆布おにぎり<br>豚汁<br>すいか<br>牛乳                 |
| 13日(水) | 5倍粥<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>ゆでかぼちゃ<br>わかめと鮎のすまし汁<br>ミルク             | パン粥<br>かぼちゃのポターージュ<br>つぶしバナナ<br>ミルク        | 3倍粥<br>高野豆腐の煮物<br>ゆでかぼちゃ<br>わかめと鮎のみそ汁<br>ミルク                 | カリカリトースト<br>かぼちゃのポターージュ<br>バナナ<br>ミルク     | 軟飯<br>高野豆腐の煮物<br>ごぼろサラダ<br>わかめと鮎のみそ汁                      | カリカリトースト<br>かぼちゃのポターージュ<br>バナナ<br>牛乳       |
| 14日(木) | 5倍粥<br>ツナと人参とひじきの煮物<br>人参といんげんのやわらか煮<br>キャベツと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | きなこ粥<br>チキンスープ<br>煮フルーン<br>ミルク             | 3倍粥<br>ツナバーグ<br>野菜スティック<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク               | マカロニきなこ<br>チキンスープ<br>煮フルーン<br>ミルク         | 軟飯<br>米粉のホキフライ<br>ひじきのいり煮<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁                 | マカロニのきなこあえ<br>チキンスープ<br>フルーン<br>牛乳         |
| 15日(金) | 5倍粥<br>肉じゃが<br>きゅうりのコーン煮<br>豆腐と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク               | にゅうめん<br>ゆでさつまいも<br>ミルク                    | 3倍粥<br>肉じゃが<br>きゅうりのコーン煮<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク                | にゅうめん<br>ゆでさつまいも<br>ミルク                   | ミルクツナカレー<br>わかめサラダ<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁                          | にゅうめん<br>ゆでさつまいも<br>牛乳                     |
| 16日(土) | 5倍粥<br>煮込みうどん<br>つぶし枝豆<br>つぶしバナナ<br>ミルク                      | のり粥<br>人参と玉ねぎのすまし汁<br>フラムンジェ<br>ミルク        | 煮込みうどん<br>つぶし枝豆<br>バナナ<br>ミルク                                | のり粥<br>人参と玉ねぎのみそ汁<br>フラムンジェ<br>バナナ        | 肉うどん<br>つぶし枝豆<br>バナナ                                      | 塩のおにぎり<br>人参と玉ねぎのみそ汁<br>フラムンジェ<br>牛乳       |
| 18日(月) | 5倍粥<br>鮭のコーン煮<br>人参といんげんのやわらか煮<br>かぼちゃと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク       | ゆでじゃがいも<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>人参のチーズ煮<br>ミルク  | 3倍粥<br>鮭のコーン煮<br>人参といんげんの煮物<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク           | ゆでじゃがいも<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>人参のチーズ煮<br>ミルク | 軟飯<br>さけの塩焼き<br>切り昆布の煮物<br>人参のチーズ煮<br>トマト<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 | みそポテト<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>人参のチーズ煮<br>牛乳     |
| 19日(火) | 5倍粥<br>ふわふわ肉団子のトマト煮<br>チンゲン菜と人参のやわらか煮<br>豆腐とキャベツのすまし汁<br>ミルク | 焼うどん風<br>チンゲン菜のスープ<br>ゆでかぼちゃ<br>ミルク        | 3倍粥<br>肉団子のトマト煮<br>チンゲン菜のこまあえ<br>豆腐とキャベツのみそ汁<br>ミルク          | 焼うどん<br>チンゲン菜のスープ<br>ゆでかぼちゃ<br>ミルク        | 軟飯<br>肉団子のトマト煮<br>チンゲン菜のこまあえ<br>豆腐となめこのみそ汁                | 焼きそば<br>チンゲン菜のスープ<br>ゆでかぼちゃ<br>牛乳          |
| 20日(水) | 5倍粥<br>キャベツと鶏ひき肉のやわらか煮<br>小松菜のいそ煮<br>じゃがいもと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク   | ピーマン粥<br>小松菜と玉ねぎのすまし汁<br>刻みトマト<br>ミルク      | 3倍粥<br>キャベツと豚ひき肉のソテー<br>小松菜のいそ煮<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク      | ピーマン粥<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁<br>トマト<br>ミルク        | 軟飯<br>豚しゃぶ<br>いそあえ<br>じゃがいもとにらのみそ汁                        | ピーマンおにぎり<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>トマト<br>牛乳      |
| 21日(木) | 5倍粥<br>煮炊<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>コーンスープ<br>ミルク                  | 人参パン粥<br>ミルクスープ<br>梨のコンポート<br>ミルク          | 3倍粥<br>豆腐ステーキ<br>キャベツサラダ<br>コーンスープ<br>ミルク                    | 人参ジャムサンド<br>ミルクスープ<br>梨のコンポート<br>ミルク      | 軟飯<br>豆腐ステーキ<br>キャベツとバインのサラダ<br>コーンスープ                    | 人参ジャムサンド<br>ミルクスープ<br>梨のコンポート<br>牛乳        |
| 22日(金) | 5倍粥<br>なすのそぼろ煮<br>ゆでかぼちゃ<br>わかめと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク              | ツナ粥<br>ジュリアンスープ<br>つぶしバナナ<br>ミルク           | 3倍粥<br>なすのそぼろ煮<br>かぼちゃの煮つけ<br>わかめと玉ねぎのスープ<br>ミルク             | ツナ粥<br>ジュリアンスープ<br>バナナ<br>ミルク             | 軟飯<br>スタミナ焼き<br>かぼちゃの煮つけ<br>わかめとえのきのみそ汁                   | ツナピラフ<br>ジュリアンスープ<br>バナナ<br>牛乳             |
| 23日(土) | 5倍粥<br>うどんナポリタン<br>フロッコリーのやわらか煮<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>ミルク       | 人参粥<br>なすと玉ねぎのすまし汁<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク     | 3倍粥<br>うどんナポリタン<br>肴でフロッコリー<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>ミルク           | 人参粥<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク     | スパゲッティナポリタン<br>肴でフロッコリー<br>キャベツと玉ねぎのスープ                   | にんじんおにぎり<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳  |
| 25日(月) | 5倍粥<br>じゃがいもとピーマンのそぼろ煮<br>人参のやわらか煮<br>豆腐とキャベツのすまし汁<br>ミルク    | きなこパン粥<br>小松菜のスープ<br>梨のコンポート<br>ミルク        | 3倍粥<br>じゃがいもとピーマンの<br>そぼろ炒め<br>人参スティック<br>豆腐とキャベツのみそ汁<br>ミルク | きなこトースト<br>小松菜のスープ<br>梨のコンポート<br>ミルク      | 軟飯<br>豚肉とじゃがいもの細切り炒め<br>キャベツと人参の酢の物<br>生揚げとしめじのみそ汁        | きなこトースト<br>小松菜のスープ<br>梨のコンポート<br>牛乳        |
| 26日(火) | 5倍粥<br>かぼちゃと鶏肉の煮物<br>きゅうりのやわらか煮<br>なすと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク        | わかめうどん<br>つぶしバナナ<br>ミルク                    | 3倍粥<br>かぼちゃと鶏肉の煮物<br>きゅうりのこまあえ<br>なすと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク          | わかめうどん<br>バナナ<br>ミルク                      | 軟飯<br>いりどり<br>きゅうりナムル<br>なすのみそ汁                           | 冷やしわかめうどん<br>バナナ<br>牛乳                     |
| 27日(水) | 5倍粥<br>ひじき入りふわふわつくね煮<br>刻みトマト<br>小松菜と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク         | しらす粥<br>きゅうりのやわらか煮<br>かぼちゃと玉ねぎのすまし汁<br>ミルク | 3倍粥<br>ひじき入りつくね<br>きゅうりのこまあえ<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク           | しらす粥<br>きゅうりスティック<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ミルク  | 軟飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>大豆サラダ<br>小松菜と玉ねぎのみそ汁                   | じゃこおにぎり<br>きゅうりスティック<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>牛乳 |
| 28日(木) | 5倍粥<br>クリーム煮<br>ツナとキャベツのやわらか煮<br>わかめと玉ねぎのスープ<br>ミルク          | パン粥<br>春雨スープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク           | 3倍粥<br>クリーム煮<br>ツナサラダ<br>わかめと玉ねぎのスープ<br>ミルク                  | カリカリトースト<br>春雨スープ<br>プレーンヨーグルト<br>ミルク     | ミルクハヤシライス<br>ツナサラダ<br>わかめと玉ねぎのスープ                         | カリカリトースト<br>春雨スープ<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳       |
| 29日(金) | 5倍粥<br>納豆粥<br>かれのいのくす煮<br>人参のやわらか煮<br>冬瓜と玉ねぎのすまし汁<br>ミルク     | ミルクパン粥<br>豆腐スープ<br>つぶしバナナ<br>ミルク           | 納豆粥<br>かれのい煮つけ<br>人参スティック<br>冬瓜と玉ねぎのみそ汁<br>ミルク               | 蒸しパン<br>豆腐スープ<br>バナナ<br>ミルク               | 軟飯<br>かれのいのりやき<br>ねばねばあえ<br>冬瓜と豚肉のみそ汁                     | 黒糖蒸しパン<br>豆腐スープ<br>バナナ<br>牛乳               |
| 30日(土) | 5倍粥<br>けんちんうどん<br>プレーンヨーグルト<br>ほくしオレソジ<br>ミルク                | きなこパン粥<br>ツナとほうれん草のスープ<br>煮フルーン<br>ミルク     | けんちんうどん<br>プレーンヨーグルト<br>オレソジ<br>ミルク                          | きなこトースト<br>ツナとほうれん草のスープ<br>フルーン<br>ミルク    | カレーうどん<br>プレーンヨーグルト<br>オレソジ                               | きなこトースト<br>ツナとほうれん草のスープ<br>フルーン<br>牛乳      |