



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	7ヵ月～
1 水	牛乳	ごはん 肉じゃが えのきのすまし汁	牛乳 *むしとうもろこし	ミルク	全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミンチ15・ホトト30・野菜10)・オニオンスープ(玉葱15)
2 木	牛乳	ごはん・ツナと豆腐の揚げ団子 ・トマト・わかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	全がゆ(米20)・ツナと野菜の煮もの(マグロ缶10・ホトト10・玉葱10・人参5)・すまし汁(麩1、野菜5)
3 金	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	すいか チーズ	ミルク	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 小松菜のみそ汁(野菜15・シジ2)
4 土	牛乳	パン ソイミートペンネ 青梗菜とベーコンのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ(ｽﾌﾟﾝ ｸﾞﾚｲ15・玉葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
6 月	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・豆腐のすまし汁(豆腐15、野菜15)
7 火	牛乳	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー 鉄強化ウエハース	ミルク	にゅうめん(冷麦20・卵9・野菜25) つぶしバナナ(20)
8 水	牛乳	ごはん 麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *小松菜とブルーノの ケーキ	ミルク	全がゆ(米20) 茄子ととろとろ煮(茄子15・人参3) かき卵汁(卵10、野菜10)
9 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	牛乳 バナナ	ミルク	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・ミンチ10、人参5・玉葱10・芋20、卵18)・みそ汁(ｼﾞｯｶﾞ ｲﾝ15・野菜10、ｼｼﾞ2)
10 金	牛乳	ごはん・煮魚・オクラのごま酢 あえ・麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化)・あられ・おやつ 昆布	ミルク	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、ワカメ)
11 土	牛乳	焼きうどん 卵スープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) キャベツのあえもの(ｷﾈ ｸﾞﾚｲ15・人参5・ｼﾖｳ1)
13 月	牛乳	ごはん 肉じゃが えのきのすまし汁	牛乳 *むしとうもろこし	ミルク	全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミンチ15・ホトト30・野菜10)・オニオンスープ(玉葱15)
14 火	牛乳	ごはん・ツナと豆腐の揚げ団子 ・トマト・わかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	全がゆ(米20)・ツナと野菜の煮もの(マグロ缶10・ホトト10・玉葱10・人参5)・すまし汁(麩1、野菜5)
15 水	牛乳	ごはん びっくりカレー ツナサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル)・ツナサラダ(胡瓜10、人参3)
16 木	牛乳	ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 小松菜のみそ汁(野菜15・シジ2)
17 金	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	ミルク	全がゆ(米20)・夏やさいのスープ(トマト15、玉ねぎ15)・胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
18 土	牛乳	パン ソイミートペンネ 青梗菜とベーコンのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	ミネストローネスープ(ｽﾌﾟﾝ ｸﾞﾚｲ15・玉葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
20 月	牛乳	ごはん 麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *小松菜とブルーノの ケーキ	ミルク	全がゆ(米20) 茄子ととろとろ煮(茄子15・人参3) かき卵汁(卵10、野菜10)
21 火	牛乳	ごはん・煮魚・オクラのごま酢 あえ・麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化)・あられ・おやつ 昆布	ミルク	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、ワカメ)
22 水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	牛乳 バナナ	ミルク	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・ミンチ10、人参5・玉葱10・芋20、卵18)・みそ汁(ｼﾞｯｶﾞ ｲﾝ15・野菜10、ｼｼﾞ2)
25 土	牛乳	焼きうどん 卵スープ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) キャベツのあえもの(ｷﾈ ｸﾞﾚｲ15・人参5・ｼﾖｳ1)
27 月	牛乳	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	ミルク	全がゆ(米20)・夏やさいのスープ(トマト15、玉ねぎ15)・胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
誕生 28 火	牛乳	バターコーン炊き込みごはん・白身 魚のいそべ揚げ・きゅうりとに んじんのごま酢あえ・わかめの	アイスクリーム	ミルク	魚入りおじや(米10、魚8、人参3) おろし胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
29 水	牛乳	ごはん びっくりカレー ツナサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	全がゆ(米20)・かぼちゃシチュー(ミンチ10、南瓜20、玉葱10、人参5、ル)・ツナサラダ(胡瓜10、人参3)
30 木	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・切り 干しだいこんサラダ・玉ねぎと 油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・ふと野菜の煮物(ホトト10・玉葱5・人参3・麩1)・玉ねぎのスープ(玉葱15)
31 金	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・豆腐のすまし汁(豆腐15、野菜15)