



日・曜	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	午後
					5,6か月～
					7か月～
1 木	牛乳	月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1) すりつぶしバナナ(10)
2 金	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)・麩と野菜の煮物(ホ <sup>テ</sup> 10・玉葱5・人参3・麩1)・ポテトスープ(ホ <sup>テ</sup> 10・玉葱5・人参5)
3 土	牛乳	焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1)
5 月	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)
6 火	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜ののり煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10)・*すまし汁(麩1、人参5)
7 水	牛乳	パン ボークビーンズ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホ <sup>テ</sup> 10、野菜15)) 野菜スープ(野菜15)
8 木	牛乳	ごはん だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜ののり煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)
9 金	牛乳	ごはん・煮魚・かぼちゃ含め煮 ・ほうれん草のすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダ <sup>ッ</sup> ) 南瓜マッシュ(南瓜30)
10 土	牛乳	パン 汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ピーフン(ピーフン10、野菜15) 人参マッシュ(人参20)
12 月	牛乳	ごはん・鶏肉のつくね焼き・人参つや煮・えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)
13 火	牛乳	ごはん 八宝菜 春雨スープ	牛乳 *栗蒸しぼん	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) キャベツスープ(ホ <sup>テ</sup> 15)
14 水	牛乳	ごはん・いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)
15 木	牛乳	ごはん チキンカレー	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10)・クリームシチュー(ホ <sup>テ</sup> 10、野菜10、ミルク、だし)・ポテトと野菜のマッシュ(ホ <sup>テ</sup> 20・野菜10・だし)
誕生 16 金	牛乳	切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん・鮭のから揚げ・野菜サラダ・麩のすまし汁・ル <sup>ッ</sup>	プリン	ミルク	おじや(米10、野菜10、だし) すまし汁(麩1、人参5)
17 土	牛乳	焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、麩1)
19 月	牛乳	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10)・麩と野菜の煮物(ホ <sup>テ</sup> 10・玉葱5・人参3・麩1)・ポテトスープ(ホ <sup>テ</sup> 10・玉葱5・人参5)
20 火	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツののり煮(野菜20) 野菜スープ(野菜15)
21 水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜ののり煮(卸凍豆腐1、人参3・玉葱5・芋10)・*すまし汁(麩1、人参5)
22 木	牛乳	ごはん だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 白菜ののり煮(野菜20) 人参マッシュ(人参20)
23 金	牛乳	ごはん・煮魚・かぼちゃ含め煮 ・ほうれん草のすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダ <sup>ッ</sup> ) 南瓜マッシュ(南瓜30)
24 土	牛乳	パン 汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ピーフン(ピーフン10、野菜15) 人参マッシュ(人参20)
26 月	牛乳	ごはん 八宝菜 春雨スープ	牛乳 *栗蒸しぼん	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) キャベツスープ(ホ <sup>テ</sup> 15)
27 火	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・ポイ <sup>ル</sup> キャベツ(ヨ <sup>ウ</sup> 1・ゴ <sup>マ</sup> )・大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホ <sup>テ</sup> 10、野菜15) みぞれ汁(大根15)
28 水	牛乳	ごはん・いわしの満点揚げ・ブロッコリーのおかかあえ・わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) 野菜スープ(野菜15)
29 木	牛乳	ごはん チキンカレー	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10)・クリームシチュー(ホ <sup>テ</sup> 10、野菜10、ミルク、だし)・ポテトと野菜のマッシュ(ホ <sup>テ</sup> 20・野菜10・だし)
30 金	牛乳	ごはん・鶏肉のつくね焼き・人参つや煮・えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(豆腐20・野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)
31 土	牛乳	パン ボークビーンズ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホ <sup>テ</sup> 10、野菜15)) 野菜スープ(野菜15)

だしのとり方

アクの強くない野菜(人参、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、かぶ...)と昆布と水適量を入れて火にかける \*目安 水 1カップ

沸騰したら昆布を取り出し、アクをすぐいながら20分～30分ほど煮る(ここで素材の旨味が十分出ます) 味付けせずにそのままパンがゆや煮物など何でも使えます。美味しいですよ。

