

日	幼 児 食			離 乳 食		
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食	
					5, 6 ヵ月～	7 ヵ月～
1 水	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ30) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) おろし胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
2 木	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・野菜のとろとろ煮(野菜20)・キャベツのあえもの(キャベツ15・人参5・ショウユ)
3 金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トウモロコシ20・野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウモロコシ30・野菜20・シシトウ10・片栗)・すまし汁(春雨3・野菜15)
4 土	牛乳	パン ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホトトギス10・野菜15) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆スリッパ15・ニンジン10・BFトマトジュース30)・野菜スープ(野菜15)
6 月	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子とろとろ煮(茄子15・人参3) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 茄子そぼろ煮(シシトウ15・茄子30・人参5) みそ汁(野菜15・シシトウ)
7 火	牛乳	ごはん・ひき肉とコーンのカレー・小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポテト(ホトトギス30・人参10)・玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシトウ10・ホトトギス20・人参10・玉葱10)・人参の軟らか煮(人参20)
8 水	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシトウ10・片栗)・青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)
9 木	牛乳	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜30・片栗)・すまし汁(麩1・野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜30・片栗)・すまし汁(麩1・野菜15)
誕生会 10 金	牛乳	カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・札幌	ゼリー	ミルク	おじや(こめ10・野菜10・だし)・麩と野菜の煮物(ホトトギス10・玉葱5・人参3・麩1)・すまし汁(野菜15)	洋風おじや(米20・シシトウ15・人参5・バター2)・ツナと野菜の煮もの(マグロ缶10・ホトトギス10・玉葱10・人参5)・胡瓜甘酢和(胡瓜20)
11 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麺10・野菜15・ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシトウ10・野菜15) つぶしバナナ(20)
13 月	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜のとろとろ煮(卸凍豆腐1・人参3・玉葱5・芋10)・すまし汁(麩1・人参5)	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・シシトウ10・人参5・玉葱10・芋20・卵18)・みそ汁(野菜15・シシトウ)
14 火	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・きゅうりとにんじんのごま酢あえ・えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ30) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) おろし胡瓜甘酢和(胡瓜20・酢・砂糖)
15 水	牛乳	ごはん・レバーのてり煮・ほうれん草サラダ・大根のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) ほうれんそうのとろとろ煮(野菜20) みぞれ汁(大根15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜のみそ煮(鶏レバー15・野菜30・シシトウ)・つぶしバナナ(20)
16 木	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トウモロコシ20・野菜20) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウモロコシ30・野菜20・シシトウ10・片栗)・すまし汁(春雨3・野菜15)
17 金	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・和風サラダ・えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) ムニエル(魚20・薄力2・バター2) オニオンスープ(玉葱15)
18 土	牛乳	パン ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(ホトトギス10・野菜15) 野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆スリッパ15・ニンジン10・BFトマトジュース30)・野菜スープ(野菜15)
21 火	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・ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシトウ10・野菜25) つぶしバナナ(20)
22 水	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シシトウ10・片栗)・青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)
24 金	牛乳	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜30・片栗)・すまし汁(麩1・野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(豆腐30・野菜30・片栗)・すまし汁(麩1・野菜15)
25 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麺10・野菜15・ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・シシトウ10・野菜15) つぶしバナナ(20)
27 月	牛乳	ごはん 豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 茄子とろとろ煮(茄子15・人参3) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 茄子そぼろ煮(シシトウ15・茄子30・人参5) みそ汁(野菜15・シシトウ)
28 火	牛乳	ごはん・白身魚のいそべ揚げ・和風サラダ・えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) 人参マッシュ(人参20)	全がゆ(米20) ムニエル(魚20・薄力2・バター2) オニオンスープ(玉葱15)
29 水	牛乳	ごはん・ひき肉とコーンのカレー・小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10)・人参入りマッシュポテト(ホトトギス30・人参10)・玉ねぎのスープ(玉葱15)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シシトウ10・ホトトギス20・人参10・玉葱10)・人参の軟らか煮(人参20)
30 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・凍豆腐と野菜のとろとろ煮(卸凍豆腐1・人参3・玉葱5・芋10)・すまし汁(麩1・人参5)	全がゆ(米20)・凍豆腐の卵とじ(卸凍豆腐2・シシトウ10・人参5・玉葱10・芋20・卵18)・みそ汁(野菜15・シシトウ)

和風だし  
のとり方  鍋に水1カップの水を入れ5cm角に切った昆布を2枚入れます 昆布が大きくなるまでしばらくおきます 火にかけて沸騰する直前に昆布を引き上げます また昆布を引き上げた後にかつお節を入れたり昆布といりこなど組み合わせを変えると調味料を使わない間、飽きずに利用できます