




目安月		初期 5・6か月頃	中期 7・8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 12～18か月頃	目安月	初期 5・6か月頃	中期 7・8か月頃	後期 9～11か月頃	完了期 12～18か月頃	
火	1	原食 くたくたうどん じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	ツナ焼きうどん 大根のすりなごし フルーツ 味噌汁	木	原食 くたくたうどん 大根のすりなごし じゃが芋のすりなごし フルーツ ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ ミルク	あんかけうどん 大根と高野豆腐煮 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ ミルク	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨネーズ フルーツ	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	2	原食 玉ねぎすりなごし 大根のすりなごし スープ ミルク	お鮎と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	お鮎と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	鶏肉のケチャップ煮 だいこんサラダ 味噌汁	金	原食 大根のすりなごし 南島の煮つぶし スープ ミルク	鮎の照り煮 南島のやわらか煮 スープ ミルク	鮎の照り煮 南島のやわらか煮 スープ ミルク	鮎の照り煮 南島のやわらか煮 スープ 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	3	原食 白身魚のすりなごし 玉ねぎすりなごし スープ ミルク	白身魚の煮付け 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	白身魚の煮付け 高野豆腐の煮物 すまし汁	白身魚の胡麻味噌焼 高野豆腐の煮物 すまし汁	土	原食 豆腐のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	4	原食 じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん ひじきサラダ フルーツ スープ	月	原食	<div style="text-align: center;">  <p>敬老の日</p> </div>			
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク				
土	5	原食 じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりなごし スープ ミルク	鮎の照り煮 温野菜のスープ煮 スープ ミルク	鮎の照り煮 温野菜のスープ煮 味噌汁	鮎のマヨネーズ焼 ブロッコリーと鮎の炒め 味噌汁	火	原食	<div style="text-align: center;">  <p>秋分の日</p> </div>			
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク				
月	7	原食 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 スープ ミルク	ポテトのトマト煮 大根のうすくず煮 味噌汁	コーンコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁	水	原食 豆腐のすりなごし 南島の煮つぶし スープ ミルク	豆腐のうすくず煮 南島のやわらか煮 スープ ミルク	豆腐のうすくず煮 南島のやわらか煮 すまし汁	豆腐のうすくず煮 南島のやわらか煮 かぼちゃサラダ すまし汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	8	原食 くたくたにゅうめん 南島の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ	ミートソーススパゲティ たまごドレッシングサラダ フルーツ スープ	木	原食 白身魚のすりなごし 白菜のすりなごし スープ ミルク	白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	白身魚の煮付け 白菜のお浸し スープ ミルク	白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	9	原食 白身魚のすりなごし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 スープ ミルク	白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 味噌汁	白身魚の煮付け ほろきんぴら 味噌汁	金	原食 じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	10	原食 さつま芋の煮つぶし 白菜のすりなごし スープ ミルク	さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	さつま芋のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	豚とさつま芋の甘辛炒め フルーツ 味噌汁	土	原食 胡麻のすりなごし 白菜の煮浸し スープ ミルク	胡麻のすりなごし 三色やわらか煮 フルーツ スープ ミルク	胡麻のすりなごし 三色やわらか煮 フルーツ すまし汁	胡麻のすりなごし 三色やわらか煮 フルーツ すまし汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	11	原食 じゃが芋の煮つぶし 胡麻のすりなごし スープ ミルク	白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	白身魚の照り煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	白身魚の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁	月	原食 豆腐のすりなごし 人蔘のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし 人蔘のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし 人蔘のすりなごし スープ ミルク	豆腐のすりなごし 人蔘のすりなごし スープ 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	12	原食 じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	鶏肉じゃが じゃが芋の胡麻和え 味噌汁	火	原食 さつま芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし コロコロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし コロコロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし コロコロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	14	原食 豆腐のすりなごし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	豆腐の肉味噌がけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	豆腐の肉味噌がけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	豆腐の肉味噌がけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	水	原食 ブロッコリーのすりなごし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	15	原食 南島の煮つぶし 大根のすりなごし スープ ミルク	南島のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	南島のやわらか煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	南島の和風ピラフ 南島のきんぴら 胡麻のツナ和え 味噌汁	木	原食 さつま芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし スープ ミルク	さつま芋の煮つぶし じゃが芋のすりなごし スープ 味噌汁	
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	16	原食 じゃが芋の煮つぶし 胡麻のすりなごし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	ポークビーンズ ツナマカロニサラダ スープ	金	原食	<div style="text-align: center;">  <p>9月</p> </div>			
		おやつ ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		おやつ ミルク				

夏の終わりと秋の始まりの行事  
 ①早寝・早起きで生活リズムを整えましょう  
 ②1日の始まりの朝食を大切にしましょう  
 ③食後のたんぱく質とビタミンをたっぷりとりましょう  
 ★食後のたんぱく質とは・・・⇒肉・魚・大豆などです。  
 魚では、あじ・さば・さんまなどがこれら美味しくなって旬を迎えます。  
 この時期の野菜（かぼちゃ・里芋・さつまいもなど）や果物にもビタミンがたっぷり含まれて  
 います。まだまだ残暑厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜も食べて夏の疲れを  
 取りましょう。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。  
 ※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。