

母自月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	母自月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃		
月	1	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゅべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゅべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゅべつのツナ和え 味噌汁	水	17	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鮭の照り煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	
火	2	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	木	18	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース コロコロ野菜煮 スープ	
水	3	昼食					金	19	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん 白菜のやわらか浸し すまし汁	ごはん 大根のそぼろあん 白菜のやわらか浸し すまし汁
木	4	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	土	20	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚のごま焼飯 温野菜のコーンマヨ 味噌汁	
金	5	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	月	22	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 人参のやわらか煮 スープ ミルク	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のしりしり 味噌汁	
土	6	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	火	23	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の甘辛炒め 大根の旨あんかけ 味噌汁			
月	8	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	水	24	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮つぶし コールスローサラダ 味噌汁	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ あけぼのポテト 味噌汁
火	9	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	木	25	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ マカロニきなこ スタミナ煮物 南瓜の煮物 三色やわらか浸し 味噌汁	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 お鮎のトマト煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん ちんすこう 生しらす 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁
水	10	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	金	26	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 白身魚のかつぷる焼 南瓜とひじき煮 味噌汁
木	11	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	土	27	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
金	12	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	月	29	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
土	13	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	火	30	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
月	15	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	<p>体をあたためて風邪予防</p> <p>風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を心がけましょう。</p> <p>●体温を上げる食べ物 鍋、おでん、うどん・雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど</p> <p>●体をあたためる食品 ネギ、ニラ、玉ねぎ、しょうが、ニンニク、かぼちゃ、ごぼう、ニンジン、ダイコンなど</p>						
火	16	おやつ ミルク	ミルク	ミルク	牛乳	<p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に感謝を込めて、お米を大切に食べましょう。</p> <p>●お米を大切に食べる お米を大切に食べるには、お米を大切に食べる習慣を身につけましょう。</p> <p>●お米を大切に食べる お米を大切に食べるには、お米を大切に食べる習慣を身につけましょう。</p>						

●マヨネーズは必ず使用時の量を記載しております。
●味噌汁は味噌のみを記載し、スープ、すまし汁は味噌のみを記載しております。
※天候等の都合により献立に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。