



日付	完了期		中・後期		初期
	昼食	◎午前おやつ・午後おやつ	午前	午後	昼食
1(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐の味噌汁 焼きのり	◎牛乳、ねじりん棒 牛乳 麩のラスク 青りんごゼリー	かゆ 豚肉の旨煮 豆腐のみそ汁	かゆ あんかけ豆腐 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
2(火)	ごはん チーズ入りオムレツ 野菜のトマトソース 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ハイハイン 牛乳 おとし揚げ	かゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	かゆ 煮魚 みそ汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
3(水)	ごはん 魚の味噌煮 煮浸し 糸かまのすまし汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳、全粒粉クラッカー ココナッツサブレ 冷凍みかん	かゆ 魚のみそ煮 すまし汁	かゆ 豆腐のクリーム煮 みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
4(木)	ごはん 肉じゃが ツナとキャベツのソテー	◎牛乳、ひじきあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせん 水族館クッキー	かゆ 肉じゃが キャベツのみそ汁	かゆ ツナとキャベツの煮物 野菜スープ りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
5(金)	ごはん 鮭のパン粉焼き 洋風ひじき かぼちゃスープ	◎牛乳、カリボテスナック 牛乳 ごぼうスナック 野菜スティック、メロン	かゆ 魚の野菜あんかけ かぼちゃスープ	かゆ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
6(土)	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	かゆ 煮魚 みそ汁	めんのかたくた煮 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
8(月)	ごはん ジャージャン豆腐 卵とコーンのスープ	◎牛乳、ねじりん棒 牛乳 バナナケーキ	かゆ 中華豆腐 コーンスープ	かゆ 煮魚 みそ汁 バナナ	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
9(火)	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	◎牛乳、ハイハイン ソフル元気ヨーグルト フルーツミックス たべっ子ベイビー	かゆ 魚の野菜あんかけ 豚汁	かゆ 豆腐と野菜のクリーム煮 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
10(水)	ごはん 鶏肉の煮物 キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 黒糖蒸しパン	かゆ 鶏肉の煮物 豆腐のすまし汁	かゆ 煮魚 みそ汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
11(木)	ベーコンピラフ ホキのムニエル 粉吹芋 春雨スープ	◎牛乳、ひじきあられ 牛乳 野菜せんべい 源氏パイ	かゆ 煮魚 春雨スープ	かゆ ツナじゃが みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
12(金)	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐の味噌汁 じゃこのやわらか煮	◎牛乳、カリボテスナック 牛乳 ピザトースト	かゆ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	かゆ 魚のみそ煮 野菜スープ りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
13(土)	肉うどん チャンプル	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 メープルクッキー えびスナック	かゆ 肉豆腐 みそ汁	うどんのかたくた煮 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
15(月)	パーカーパン ミートビーンズ クリームスープ	◎牛乳、ねじりん棒 牛乳、北越サラダかきもち 英字ビスケット 河内晩柑	かゆ ミートポテト クリームスープ	かゆ 魚の野菜あんかけ みそ汁 河内晩柑	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
16(火)	ごはん 豚肉のやわらか煮 わかめスープ	◎牛乳、ハイハイン 牛乳 全粒粉クラッカー 牛乳かりんとう、メロン	かゆ 豚肉のやわらか煮 野菜スープ	かゆ 煮魚 かぼちゃスープ りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご



日付	完了期		中・後期		初期
	昼食	午後おやつ	午前	午後	昼食
17(水)	ごはん 鯖のごま味噌焼き じゃがいもの炒め煮 糸かまのすまし汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 南瓜入りホットケーキ	かゆ 魚の味噌煮 すまし汁	かゆ 煮奴 みそ汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
18(木)	ごはん 親子煮 豆腐の味噌汁 焼きのり	◎牛乳、ひじきあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせん 水族館クッキー	かゆ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	かゆ 煮魚 すまし汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
19(金)	ごはん ほっけの焼魚 キャベツのごま酢炒め 豚汁	◎牛乳、カリポテスナック アシドミルクプラス 星たべよ ミニミレービスケット	かゆ 煮魚 豚汁	かゆ 炒り豆腐 すまし汁 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
20(土)	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	かゆ 煮魚 みそ汁	かゆ めんのかたくた煮 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
22(月)	わかめごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ねじりん棒 牛乳 うずまき黒糖パン メロン	かゆ 豚肉とキャベツの煮物 豆腐のすまし汁	かゆ 煮やっこ みそ汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
23(火)	ごはん 鮭のパン粉焼き 人参の甘煮 スープ煮	◎牛乳、ハイハイ 牛乳 りんごケーキ	かゆ そばろ煮 スープ煮	かゆ 煮魚 みそ汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
24(水)	ごはん 中華豆腐 かぼちゃの味噌汁	◎牛乳、ミルクスティック 牛乳 フライドポテト	かゆ 中華豆腐 かぼちゃのみそ汁	かゆ 魚のみそ煮 野菜スープ りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご
25(木)	ごはん カレイの漬焼き なすの炒め煮 豆腐の味噌汁	◎牛乳、ひじきあられ 牛乳 野菜せんべい 源氏パイ	かゆ 煮魚 みそ汁	かゆ 煮やっこ 野菜スープ りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
26(金)	ごはん 肉じゃが 卵とトマトのスープ 焼きのり	◎牛乳、カリポテスナック 牛乳 昆布のかおり ココナッツサブレ、バナナ	かゆ 肉じゃが トマトのスープ	かゆ 魚の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
27(土)	肉うどん チャンプル	◎牛乳、かぼちゃポーロ 牛乳 メープルクッキー えびスナック	かゆ 肉豆腐 みそ汁	かゆ うどんのかたくた煮 りんご	10倍がゆ 魚のとろとろ煮 りんご
29(月)	食パン ハッシュドビーフ ビーフンの炒め物	◎牛乳、ねじりん棒 牛乳、北越サラダかきもち 英字ビスケット 冷凍みかん	かゆ ビーフシチュー ビーフンスープ	かゆ 魚のみそ煮 すまし汁 りんご	10倍がゆ 野菜のとろとろ煮 りんご
30(火)	ごはん 鶏の照焼き なすとピーマンの炒め煮 豆腐のすまし汁	◎牛乳、ハイハイ 牛乳 トマトチーズ蒸しパン	かゆ 鶏肉のやわらか煮 豆腐のすまし汁	かゆ あんかけ豆腐 みそ汁 りんご	10倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 りんご

※ 粉ミルクは別に用意しています

初期 つぶしがゆを主として、野菜等はかたまりのない滑らかなトロトロ状
 中期 おかゆを主として、おかずは舌で楽につぶせるベタベタ状からあらつぶし
 後期 おかゆ又は軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で楽につぶせる軟らかさ
 完了期 軟らかめのご飯を主として、おかずは歯茎で噛める軟らかさ
 午前・午後のおやつは、子どもの食べやすさに応じて調整します

<注意しましょう！>

はちみつは、乳児ポツリヌス症予防のために満1歳までは使わないでください
 乳児ポツリヌス症は、乳児の腸内細菌叢が成人と異なるために起こる疾病です

