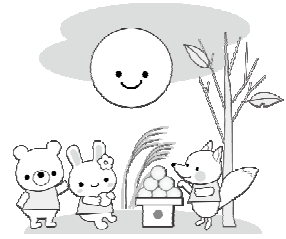


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
☆初期（ゴックン期）で使えるたんぱく質☆ ・絹ごし豆腐 ・きな粉（おかゆに入れたり、野菜と混ぜたり） ・しらす干し（戻して塩抜きして使います） ・白身魚 ・卵黄（6か月以降）固ゆでにして黄身を与えます。 ※保育所では卵黄は使用していません。								1		2	
								10倍がゆ	胚芽米	にんじんがゆ	胚芽米 にんじん
								おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	じゃがいもとろとろ	じゃがいも かつお・昆布だし汁
								すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろしきゅうり	きゅうり
4		5		6		7		8		9	
10倍がゆ(しらす)	胚芽米 しらす干し	10倍がゆ(きな粉)	胚芽米 きな粉	つぶしうどん	ゆでうどん かつおだし汁	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ(しらす)	胚芽米 しらす干し	とろとろうどん	ゆでうどん きな粉 かつお・昆布だし汁
ブロッコリースープ	ブロッコリー かつおだし汁	キャベツペースト	キャベツ かつお・昆布だし汁	にんじんとろとろ	にんじん かつお・昆布だし汁	たまねぎペースト	たまねぎ かつお・昆布だし汁	スープ	たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁	スープ	ほうれんそう にんじん かつお・昆布だし汁 片栗粉
たまねぎペースト	たまねぎ かつおだし汁	だいこんスープ	だいこん かつお・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろし野菜	きゅうり
11		12		13		14		15		16	
10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ(しらす)	胚芽米 しらす干し	パン粥	食パン 育児用ミルク 水	10倍粥(野菜)	胚芽米 にんじん
お豆腐とろとろ	絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	じゃがいもとろとろ	じゃがいも かつお・昆布だし汁	だいこんスープ	だいこん かつお・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	じゃがいもスープ	じゃがいも かつお・昆布だし汁
すりおろしきゅうり	きゅうり	とうがんスープ	とうがん かつお・昆布だし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり	すりおろしきゅうり	きゅうり	かぼちゃスープ	かぼちゃ かつおだし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり
18		19		20		21		22		23	
敬老の日		10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ(きな粉)	胚芽米 きな粉	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	秋分の日	
		にんじんとろとろ	にんじん かつお・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	こまつなペースト	こまつな かつお・昆布だし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁		
		スープ	たまねぎ 絹ごし豆腐 かつおだし汁	にんじんとろとろ	にんじん かつお・昆布だし汁	おとうふとろとろ	絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁	すまし汁	にんじん たまねぎ かつおだし汁		
25		26		27		28		29		30	
10倍がゆ(きな粉)	胚芽米 きな粉	つぶしうどん	ゆでうどん かつおだし汁	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ	胚芽米	10倍がゆ(きな粉)	食パン 育児用ミルク きな粉	10倍がゆ(しらす)	胚芽米 しらす干し
じゃがいもとろとろ	じゃがいも かつおだし汁	たまねぎペースト	たまねぎ かつおだし汁	にんじんとろとろ	にんじん かつおだし汁	おさかなとろとろ	メルルーサ かつお・昆布だし汁	たまねぎペースト	たまねぎ かつおだし汁	コーンクリームスープ	クリームコーン缶 じゃがいも たまねぎ かつおだし汁
キャベツスープ	かつおだし汁 キャベツ	おさかなとろとろ	メルルーサ かつおだし汁	バナナペースト	バナナ	にんじんスープ	にんじん かつお・昆布だし汁	かぼちゃスープ	かぼちゃ かつおだし汁	すりおろしきゅうり	きゅうり



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
<p>☆後期(かみかみ期)から使えるたんぱく質☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レバー(豚、鶏) ・チーズ ・豚肉、牛肉、鶏もも肉 ・青魚(さばなど) 								1	全粥～軟飯 白身魚のマヨ焼き すまし汁 てづかみきゅうり	胚芽米 メルルーサ/マヨネーズ 冬瓜/人参/かつおだし汁 きゅうり	2	ひじきがゆ すまし汁	胚芽米/豚肉(ばら)/ひじき/人参/かつお・昆布だし汁/ねぎ カットわかめ/じゃが芋/かつお・昆布だし汁				
								3	おとうふパンケーキ スープ	ホットケーキミックス/絹ごし豆腐/水 人参/大根/かつおだし汁							
4	ミートスパゲティ ブロッコリースープ てづかみきゅうり	スパゲティ/鶏ひき肉/豚レバー/オリーブ油/玉葱/人参/ケチャップ ブロッコリー/かつおだし汁 きゅうり	5	全粥～軟飯 ほぐしさけ 大根スープ	胚芽米 さけ/油 大根/人参/かつお・昆布だし汁	6	うどん(ひき肉) ゆで人参(手づかみ野菜)	ゆでうどん/鶏ひき肉/玉葱/人参/かつおだし汁/片栗粉 人参	7	全がゆ～軟飯 豚肉の野菜あんかけ 人参スープ	胚芽米 豚肉(肩ロース)/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ピーマン/黄ピーマン/玉葱 人参/カットわかめ/かつお・昆布だし汁	8	全粥～軟飯 豚肉と野菜のスープ煮 てづかみきゅうり	胚芽米 豚肉(ばら)/玉葱/人参/かつお・昆布だし汁/片栗粉 きゅうり	9	やわらかうどん スープ	ゆでうどん/豚肉(ばら)/玉葱/人参/ピーマン/かつお・昆布だし汁 ほうれん草/人参/かつお・昆布だし汁/片栗粉
	ゆかりおにぎり スープ	胚芽米/ゆかり 玉葱/人参/かつおだし汁	スティックパン 豆腐スープ	食パン 沖縄豆腐/玉葱/キャベツ/かつおだし汁	おにぎり 魚スープ	胚芽米 メルルーサ/人参/玉葱/かつおだし汁	全がゆ～軟飯 豆腐スープ	胚芽米 絹ごし豆腐/かつお・昆布だし汁/人参/玉葱	おじや オレンジ	胚芽米/ひじき/人参/しらす干し/かつおだし汁 オレンジ	ゆかりおにぎり 手づかみ野菜	胚芽米/ゆかり きゅうり					
11	全粥～軟飯 豆腐のあんかけ てづかみきゅうり	胚芽米 沖縄豆腐/鶏ひき肉/玉葱/人参/片栗粉/かつおだし汁 きゅうり	12	全粥～軟飯 白身魚の野菜あんかけ 冬瓜スープ	胚芽米 メルルーサ/人参/玉葱/かつお・昆布だし汁/片栗粉 冬瓜/かつお・昆布だし汁	13	全粥～軟飯 カレー風煮 てづかみきゅうり	胚芽米 豚肉(肩ロース)/じゃが芋/玉葱/人参/カレー粉/かつおだし汁 きゅうり	14	全粥～軟飯 鶏肉スープ てづかみきゅうり	胚芽米 鶏もも肉/人参/冬瓜/かつお・昆布だし汁 きゅうり	15	スティックパン 鮭のスープ 南瓜のヨーグルトあえ	食パン さけ/じゃが芋/玉葱/かつお・昆布だし汁 かぼちゃ/プレーンヨーグルト	16	おじや じゃが芋スープ	胚芽米/豚ひき肉/人参/かつおだし汁/片栗粉 じゃが芋/人参/かつお・昆布だし汁
	青のりパンケーキ 人参スープ	小麦粉/ベーキングパウダー/明治/赤箱(加工乳)/あおのり/油 人参/かつおだし汁	スティックパン かぼちゃスープ	食パン かぼちゃ/玉葱/かつおだし汁	全粥～軟飯 トマトスープ	胚芽米 トマト/玉葱/かつおだし汁	全粥～軟飯(人参) 大根スープ	胚芽米/人参 かつおだし汁/鶏ささ身/大根	おにぎり 豆乳スープ	胚芽米 調製豆乳/じゃが芋/玉葱/人参/かつおだし汁	人参パンケーキ 手づかみきゅうり	小麦粉/ベーキングパウダー/明治/赤箱(加工乳)/人参/油 きゅうり					
18	敬老の日		19	全がゆ～軟飯 そぼろ煮 てづかみきゅうり	胚芽米 鶏ひき肉/人参/ピーマン/玉葱/片栗粉/かつおだし汁 きゅうり	20	おじや ゆし豆腐	胚芽米/キングクリップ/人参/かつおだし汁/片栗粉 ゆし豆腐/かつお・昆布だし汁	21	全粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜スープ てづかみきゅうり	胚芽米 豚肉(もも)/じゃが芋/人参/かつおだし汁/片栗粉 小松菜/玉葱/かつお・昆布だし汁 きゅうり	22	全粥～軟飯 ほぐしさば すまし汁	胚芽米 さば/かつお・昆布だし汁/片栗粉 人参/玉葱/かつおだし汁	秋分の日		
			全粥～軟飯 スープ	胚芽米 人参/玉葱/絹ごし豆腐/かつおだし汁	全粥～軟飯(きな粉) スープ	胚芽米/きな粉 かつおだし汁/人参/玉葱	全粥～軟飯 豆腐スープ	胚芽米 絹ごし豆腐/冬瓜/玉葱/かつおだし汁	全粥～軟飯 さつま芋団子 豆腐スープ	胚芽米 さつま芋 沖縄豆腐/キャベツ/かつおだし汁							
25	全粥～軟飯 豚肉のトマト煮	胚芽米 豚肉(肩ロース)/豚レバー/じゃが芋/玉葱/人参/トマトペースト/かつおだし汁	26	ゆでうどん(ひき肉) てづかみ野菜	ゆでうどん/鶏ひき肉/玉葱/人参/かつおだし汁/片栗粉 きゅうり	27	全粥～軟飯 鶏肉ソテー スープ	胚芽米 鶏もも肉/料理酒/カレー粉/油 ピーマン/人参/かつおだし汁	28	全粥～軟飯 ほぐしさば スープ	胚芽米 さば/塩/レモン 人参/じゃが芋/かつお・昆布だし汁	29	スティックパン かぼちゃスープ てづかみきゅうり	食パン 鶏ひき肉/人参/かぼちゃ/玉葱/かつおだし汁 きゅうり	30	おじや コーンクリームスープ	胚芽米/鶏ひき肉/人参/かつおだし汁/片栗粉 クリームコーン缶/じゃが芋/玉葱/かつおだし汁
	おやつ焼きうどん スープ	ゆでうどん/ツナ水煮缶/人参/玉葱/ごま油/かつおだし汁 キャベツ/ピーマン/かつお・昆布だし汁	おにぎり 魚スープ	胚芽米 メルルーサ/冬瓜/玉葱/かつおだし汁	全粥～軟飯(きな粉) スープ	胚芽米/きな粉 人参/キャベツ/かつおだし汁	全粥～軟飯 豆腐スープ	胚芽米 絹ごし豆腐/玉葱/かつお・昆布だし汁	全粥～軟飯 豆腐の野菜あんかけ	胚芽米 沖縄豆腐/人参/玉葱/片栗粉/かつおだし汁	そうめんちゃんぷるー てづかみきゅうり	干しそうめん/ツナ水煮缶/玉葱/人参/油 きゅうり					