

	もぐもぐ期	かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ		ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名前					名前				
月 13日	白身魚(鶏ささ身)のあんかけ ほうれん草、人参、玉葱	豚赤身と野菜の和え物 ひじきと大豆の含め煮	豚肉の梅肉和え ひじきと大豆の含め煮	さつま芋のバター焼き (さつま芋のつぶし煮)	月 6日	白身魚(鶏ささ身)、小松菜 人参、大根のくたくた煮	牛赤身と小松菜の野菜炒め 南瓜の含め煮	牛肉と小松菜の野菜炒め 南瓜の含め煮	バナナ
27日	のやわらか煮 小松菜のスープ	青菜の味噌汁	青菜の味噌汁		20日	南瓜のやわらか煮 豆腐のスープ	けんちん汁(こんにゃくなし)	けんちん汁(こんにゃくなし)	
火 14日	※14日 麺の日 おうどんのくたくた煮	冷やしきつねうどん	冷やしきつねうどん	キャロットケーキ	火 7日	白身魚のあんかけ 大根、人参、ほうれん草	白身魚の塩焼き 野菜豆の含め煮	鯖の塩焼き(白身魚の塩焼き) 野菜豆の含め煮	お好み焼き
28日	※28日 お誕生日会				21日	のくたくた煮 キャベツのスープ	(こんにゃくなし) キャベツの味噌汁	(こんにゃくなし) キャベツの味噌汁	
水 1日	野菜と白身魚(鶏ささ身) のミルク煮	野菜と鶏ささ身のクリーム煮 キャベツとブロッコリーの炒め煮	野菜と鶏もも肉のクリームシチュー (カレーライス(アレルゲンを 含まないカレールー使用))	1, 29日 ふわふわせんべい	水 8日	じゃが芋、玉葱、人参 豆腐のやわらか煮	かぶのクリームシチュー じゃこサラダ	かぶのクリームシチュー じゃこサラダ	8日 豆乳くずもち
15日	キャベツとブロッコリーの		キャベツとブロッコリーの炒め煮	15日 とうもろこし (ふわふわせんべい)	22日	(野菜と鶏ささ身のミルク煮) キャベツと胡瓜のくたくた煮			22日 フルーツ入り ヨーグルト
29日	くたくた煮								
木 2日	白身魚のあんかけ(白身魚の塩焼き) 大根、人参、さやいんげん	鯖の塩焼き 根菜の煮物	鯖の西京焼き 根菜の煮物	ピザトースト (スティックパンのかりかり焼き)	木 9日	白身魚(鶏ささ身)のあんかけ キャベツ、人参、胡瓜	鶏もも肉のソテー 春雨サラダ	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ	スティックパンの かりかり焼き
16日	のやわらか煮	オクラとなめこのすまし汁	オクラとなめこのすまし汁	(パン粥)	23日	のやわらか煮	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐とわかめの味噌汁	
30日	豆腐のスープ					豆腐のスープ			
金 3日	白身魚(鶏ささ身)と玉葱のあんかけ ほうれん草、人参のやわらか煮	根菜と牛肉のしぐれ煮 (こんにゃくなし)	根菜と牛肉のしぐれ煮 (こんにゃくなし)	りんご入りマフィン (すりおろしりんご)	金 10日	白身魚と豆腐のほぐし煮 小松菜、じゃが芋、人参	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮	ふわふわせんべい
17日	南瓜のスープ	ほうれん草の和え物 南瓜の味噌汁	ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁		24日	のやわらか煮 白菜のスープ	豚汁	豚汁	
土 4日	おうどんのくたくた煮	和風冷麺	和風冷麺		土 11日	おうどんのくたくた煮	たっぷり野菜のパスタ	たっぷり野菜のパスタ	
18日					25日				
弁 当 日	白身魚のあんかけ じゃが芋、パプリカ、アスパラ キャベツのやわらか煮	鯖のムニエル 夏野菜の炒め煮 粉ふき芋	鯖のムニエル 夏野菜の炒め煮 粉ふき芋	お好み焼き	誕生日 1日	じゃこ入りお粥 白身魚(鶏ささ身)、胡瓜 パプリカ、ブロッコリーのやわらか煮	ツナ入りお粥 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーの炒め煮	ツナとコーンの焼き飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーの炒め煮	キャロットケーキ
21日	玉葱のスープ	野菜スープ	野菜スープ		28日	かぶのスープ	かぶのスープ ミニゼリー	かぶのスープ ミニゼリー	

※8ヶ月ごろまでは昆布だしを使用し→9ヶ月ごろ～昆布・鰹の混合だしを

使用していきます。10ヶ月ごろから、徐々に薄味をつけていきます。ミルク煮は粉ミルクを使用します。

献立で使用する食材は、一度少量からご家庭でお試ください。

