

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
午前	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
昼食	軟飯 ぎゃべつと豚肉のホイコーロー風 切干大根とひじきの煮物 すまし汁 (豆腐・わかめ)	軟飯 鶏肉のオレンジ煮 野菜炒め みそ汁 (切干大根・たまねぎ) 梨	ピビンバ丼 クリーミーポテトサラダ レタススープ すいか	軟飯 かじきのステーキソースがけ 切干大根のサラダ みそ汁 (ぎゃべつ・にんじん)	軟飯 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁 (なす・たまねぎ)	肉みそパグティ ぎゃべつとツナのサラダ トマトスープ 梨	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいの干切り炒め みそ汁 (たまねぎ・わかめ)
午後	ほうじ茶 米粉パンケーキ	ほうじ茶 じゃがいものお焼き	ほうじ茶 トマトゼリー・赤ちゃんせんべい	ほうじ茶 かぼちゃのきなこがけ	ほうじ茶 チーズとほうれん草のカップケーキ	ほうじ茶 焼きおにぎりorおじや	ほうじ茶 米粉パンケーキ
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
午前	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
昼食	軟飯 てりやきチキン にんじんときゅうりの干切りサラダ みそ汁 (切干大根・にんじん)	軟飯 松風焼き きゅうりともやしのおひたし すまし汁 (えのき・にんじん)	軟飯 豚肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 (だいこん・にんじん)	パン さけのムニエル ぎゃべつとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	軟飯 マーボー豆腐 野菜炒め すまし汁 (えのき・わかめ) 巨峰	にんじんごはん 肉団子 里芋とにんじんの煮物 すまし汁 (麩・ほうれん草) 梨	軟飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 ぎゃべつとコーンのサラダ みそ汁 (切干大根・にんじん)
午後	ほうじ茶 青のりポテト	ほうじ茶 茶巾かぼちゃ	ほうじ茶 米粉コーン蒸しパン	ほうじ茶 ひじきおにぎりorおじや	ほうじ茶 うどん	ほうじ茶 まんまるお月様 (スイートポテト)	ほうじ茶 米粉お好み焼き
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
午前	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク
昼食	軟飯 ひじきハンバーグ もやしとわかめのナムル すまし汁 (オクラ・にんじん)	軟飯 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	軟飯 豆腐ハンバーグ ぎゃべつとゆかり和え みそ汁 (なす・たまねぎ)	軟飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんとササミのサラダ オクラスープ 梨	軟飯 かじきのごまてりやき チンゲン菜の中華炒め みそ汁 (ぎゃべつ・わかめ)	軟飯 鶏つくねのあんかけ オクラときゅうりの梅和え みそ汁 (さつまいも・たまねぎ)	軟飯 豚肉の甘酢ソテー いんげんのごまよごし みそ汁 (切干大根・たまねぎ)
午後	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	ほうじ茶 しらすおにぎりorおじや	ほうじ茶 切干大根おにぎりorおじや	ほうじ茶 バナナヨーグルト・赤ちゃんせんべい	ほうじ茶 ツナ入り和風スパゲティ	ほうじ茶 蒸しケーキ	ほうじ茶 じゃがバター
	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
午前	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク
昼食	軟飯 炒り豆腐 きゅうりとしらすの海苔和え みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	軟飯 てりやきチキン さっぱりポテトサラダ みそ汁 (切干大根・にんじん)	そぼろ丼 ぎゃべつのごま和え みそ汁 (ほうれん草・にんじん) 巨峰	パン クリームシチュー 春雨とササミのサラダ レタススープ	軟飯 さけのみぞれがけ チンゲン菜の煮びたし すまし汁 (豆腐・にんじん)	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ 大豆と野菜の煮物 みそ汁 (なす・たまねぎ)	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ぎゃべつと塩おかか和え みそ汁 (じゃがいも・にんじん)
午後	ほうじ茶 米粉シュガートースト	ほうじ茶 しらす雑炊	ほうじ茶 米粉ブルーベリー蒸しパン	ほうじ茶 しらすおにぎり	ほうじ茶 ハッシュドポテト	ほうじ茶 マカロニきなこ	ほうじ茶 米粉クッキー
	29 (日)	30 (月)					
午前	ミルク	ミルク					
昼食	豚丼 きゅうりとツナのサラダ みそ汁 (たまねぎ・わかめ) トマト	軟飯 トマト煮込みハンバーグ 小松菜ともやしの海苔和え ぎゃべつスープ					
午後	ほうじ茶 きなこプリン・赤ちゃんせんべい	ほうじ茶 チーズ入り芋もち					

※食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で2回試しておいてください