

# 令和元年度 10月 離乳食献立表 (NO1)

## 保育課

日		A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 高野豆腐のすりつぶし煮 (高野豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・ほうれん草葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぶん) じゃがいもとほうれん草の汁もの(じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 五目豆(高野豆腐) (調味料1/3量、こんにやく除く、大豆皮除き刻む、昆布やわらかく、ごぼう除く) じゃがいもとほうれん草のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 五目豆(高野豆腐) (調味料半量、こんにやく除く、大豆皮除き刻む、昆布やわらかく) じゃがいもとほうれん草のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除くまたは除く、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(調味料半量、グリーンピース薄皮除くまたは除く、ケチャップ少量)
2 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(白菜・人参・だし汁・でんぶん)	お粥(青のり入り) 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぶん) 野菜の汁もの(白菜・人参・だし汁)	かた粥(ちりめんじゃこ粉末) 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料1/3量、にんにく少量) 白菜のけずり節和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯(ちりめんじゃこ粉末) 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料半量、にんにく少量) 白菜のけずり節和え(調味料半量、けずりぶし粉状) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク かた粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参マフィン
3 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・大根・キャベツ・だし汁・でんぶん)	お粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぶん) わかめと大根の汁物(わかめ(よく洗う)・大根・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) わかめと大根のスープ(だし汁で3倍に薄める・たけのこ除く・わかめよく洗う・しょうが少量)	軟飯 ミートローフ(調味料半量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料半量) わかめと大根のスープ(だし汁で2倍に薄める・わかめよく洗う・しょうが少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク かしわうどん(調味料1/3量・乾麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かしわうどん(調味料半量・乾麺よく洗う)
4 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・小松菜葉先・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぶん) 小松菜の汁物(小松菜・だし汁)	かた粥 生揚げのそぼろあんかけ(調味料1/3量、生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除くまたは除く) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生揚げのそぼろあんかけ(調味料半量、生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除くまたは除く) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつま芋粥(米・さつま芋・だし汁)	育児用ミルク さつまいものかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもごはんの軟飯(調味料半量)
5 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぶん)	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁)	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
7 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 高野豆腐のすりつぶし煮 (高野豆腐・人参・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・なす(皮除く)・だし汁・でんぶん)	お粥 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぶん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料1/3量、にんにく少量、なす皮を除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁(大麦麺よく洗う、だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料半量、にんにく少量、なす皮を除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁(大麦麺よく洗う、だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥(調味料1/3量、ツナ缶水洗い)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンの軟飯(調味料半量、ツナ缶水洗い)
8 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃが芋・キャベツ・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぶん)	かた粥 ポークカレー(調味料1/3量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く、カレー粉・ソース抜く、にんにく・しょうが少量、ケチャップ少量) フレンチサラダ(調味料1/3量、みかん缶水洗い)	軟飯 ポークカレー(調味料半量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く、にんにく・しょうが・カレー粉少量、ソース・ケチャップ少量) フレンチサラダ(調味料半量、みかん缶水洗い)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜・だし汁)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(調味料1/3量、サクラエビ・じゃこは粉状にして混ぜる)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯(調味料半量、サクラエビ・じゃこは粉状にして混ぜる)



9 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭)(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) わかめの汁もの(わかめよく洗う・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き(調味料1/3量) ほうれん草ともやしのごま和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料半量) ほうれん草ともやしのごま和え(調味料半量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、人参、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、人参、しょうゆ少量、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムクッキーバー
10 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(大根・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) ひじきと野菜の煮物(ひじき(よく戻す)・大根・だし汁・でんぷん) 玉ねぎの汁もの(玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマーマレード焼き(調味料1/3量、にんにく少量、ジャム少量) ひじきと小松菜のサラダ(調味料1/3量、ひじきよく戻す) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ除く)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き(調味料半量、にんにく少量) ひじきと小松菜のサラダ(調味料半量、ひじきよく戻す) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻んで少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(食パン・育児用ミルク)	育児用ミルク チーズトースト(マヨネーズごく少量、調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(マヨネーズごく少量、調味料半量)
11 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮つぶし(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 春雨の汁もの(春雨(やわらかく)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量、パプリカ抜く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、たけのこ抜く、春雨やわらかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む、春雨やわらかく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいも粥(米・さつまいも・だし汁)	育児用ミルク さつまいものオレンジ煮(調味料1/3量、オレンジジュース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいものオレンジ煮(調味料半量)
12 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除くまたは除く、しらたき除く) 麩とほうれん草のすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが(調味料半量、グリーンピース薄皮除くまたは除く、しらたき細かく刻む) 麩とほうれん草のすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
14 ・ 月	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">体 育 の 日</h1> 				
15 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 高野豆腐のすりつぶし煮(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 高野豆腐とごぼうの炒め煮(調味料1/3量、ごぼう除く) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 高野豆腐とごぼうの炒め煮(調味料半量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク かしわうどん(調味料1/3量、乾麺(よく洗う))	育児用ミルク・ヨーグルト かしわうどん(調味料半量、乾麺(よく洗う))
16 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・大根・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぷん) わかめと大根の汁もの(わかめ(よく洗う)・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) わかめと大根のスープ(だし汁で3倍に薄める、たけのこ除く、わかめよく洗う、しょうが少量)	軟飯 ミートローフ(調味料半量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料半量) わかめと大根のスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、しょうが少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク ゴマと青のりご飯のかた粥(調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりご飯の軟飯(調味料半量、ゴマよくする)
17 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(白菜・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 野菜の汁もの(白菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ちりめんじゃこ粉末) 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料1/3量、にんにく少量) 白菜のけずり節和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯(ちりめんじゃこ粉末) 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料半量、にんにく少量) 白菜のけずり節和え(調味料半量、けずりぶし粉状) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク かた粥(米・人参・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参マフィン

# 令和元年度 10月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
18 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・ でんぷん) 煮野菜 (人参・小松菜葉先・だし汁・で んぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・で んぷん) 小松菜の汁物(小松菜・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 生揚げのそぼろあんかけ(調味料 1/3量、生揚げ外側除く・グリーンピース 薄皮除くまたは除く) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める)	軟飯 生揚げのそぼろあんかけ(調味料半 量、生揚げ外側除く・グリーンピース薄皮除 くまたは除く) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁で 2倍に薄める)
19 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがい も・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし 汁・でんぷん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、 しょうが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし 汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょ うが少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁 で2倍に薄める)
21 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 高野豆腐のすりつぶし煮 (高野豆腐・人参・だし汁・でん ぷん) 煮野菜 (キャベツ・玉ねぎ・なす(皮除 く)・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・ だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ね ぎ・だし汁)	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料1/3量、 にんにく少量、なす皮を除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁(大麦麺 よく洗う、だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料半量、に んにく少量、なす皮を除く) 大麦麺とながねぎのすまし汁(大麦麺よ く洗う、だし汁で2倍に薄める)
22 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(じゃが芋・キャベツ・人 参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ・じゃがい も・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 ポークカレー (調味料1/3量、グリーンピース薄皮を 除くまたは抜く、カレー粉・ソース抜く、 にんにく・しょうが少量、ケチャップ少 量) フレンチサラダ (調味料1/3量、みかん缶水洗い)	軟飯 ポークカレー (調味料半量、グリーンピース薄皮を除く または抜く、にんにく・しょうが・カレー粉 少量、ソース・ケチャップ少量) フレンチサラダ (調味料半量、みかん缶水洗い)
23 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(じゃが芋・キャベツ・人 参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ肉・育児用ミルク・ でんぷん) ひじきと野菜の煮物(ひじき(よく戻す)・大 根・だし汁・でんぷん) 玉ねぎの汁もの(玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんに く・しょうが・ケチャップ少量、パブリカ抜 く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、も やし細かく刻む、たけのこ抜く、春雨や わらかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・ しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、も やし細かく刻む、春雨やわらかく)
24 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(大根・小松菜葉先・だ し汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・ でんぷん) ひじきと野菜の煮物(ひじき(よく戻す)・大 根・だし汁・でんぷん) 玉ねぎの汁もの(玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんに く・しょうが・ケチャップ少量、パブリカ抜 く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、も やし細かく刻む、たけのこ抜く、春雨や わらかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・ しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、も やし細かく刻む、春雨やわらかく)
25 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐の煮つぶし(豆腐・だし 汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・ でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ・だ し汁・でんぷん) 春雨の汁もの(春雨(やわらかく)・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんに く・しょうが・ケチャップ少量、パブリカ抜 く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、も やし細かく刻む、たけのこ抜く、春雨や わらかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・ しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、も やし細かく刻む、春雨やわらかく)
25 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク 育児用ミルク	さつまいも粥 (米・さつまいも・だし汁)	さつまいものかた粥 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 さつまいもごはんの軟飯 (調味料半量)



## 国民の休日





26 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃが いも・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁)  育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース 薄皮除くまたは除く、しらたき除く) 麩とほうれん草のすまし汁(だし汁 で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが(調味料半量、グリーンピース薄 皮除くまたは除く、しらたき細かく刻む) 麩とほうれん草のすまし汁(だし汁で2 倍に薄める)
28 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・だし汁・でんぶん) 煮野菜(白菜・ほうれん草葉 先・人参・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし 汁・でんぶん) 野菜の汁もの(白菜・ほうれん草・人参・だし 汁)  育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/3 量、なす皮を除く) 白菜とあおなのスープ(だし汁で3倍 に薄める)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め(調味料半量、 なす皮を除く) 白菜とあおなのスープ(だし汁で2倍に 薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味料1/3 量、グリーンピース薄皮除くまたは除く、 ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯(調味料半量、グ リーンピース薄皮除くまたは除く、ケチャッ プ少量)
29 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・人参・大 根・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・人参・だし汁・でんぶ ん) キャベツの汁もの(キャベツ・だし汁)  育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3 量、にんにく少量) ゆで野菜(調味料1/3量) キャベツと大根の汁もの(だし汁で3 倍に薄める)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料半量、 にんにく少量) ゆで野菜(調味料半量) キャベツと大根の汁もの(だし汁で2倍 に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・小松菜・だし汁)	育児用ミルク チーズクラッカー(クリームチーズ抜 く、ジャム1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、 ジャム1/2量)
30 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(ほうれん草葉先・玉ね ぎ・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭)(鮭・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(ほうれん草・玉ねぎ・だし汁・でんぶ ん) わかめの汁もの(わかめよく洗う・だし汁)  育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き(調味料1/3量) ほうれん草ともやしのごま和え(調 味料1/3量、もやし細かく刻む、ゴマよく する) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で3 倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料半量) ほうれん草ともやしのごま和え(調味 料半量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐とわかめのみそ汁(だし汁で2倍 に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、人参、しょう ゆ少量、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、人参、しょう ゆ少量、だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシュームクッキーバー
31 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(玉ねぎ・人参・じゃが いも・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ(お湯をかけてから 使用)・人参・じゃが芋・だし汁・でんぶ ん) 玉ねぎの汁もの(玉ねぎ・だし汁)  育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味料1/3量、グ リーンピース薄皮除くまたは除く、しらたき 抜く、ツナ缶水洗い) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁 で3倍に薄める)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味料半量、グ リーンピース薄皮除くまたは除く、しらたき細 かく刻む、ツナ缶水洗い) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で2 倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク かぼちゃ粥 (米・かぼちゃ・だし汁)	育児用ミルク かぼちゃ粥 (米・かぼちゃ・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かぼちゃ蒸しパン
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・小松菜 葉先・だし汁・でんぶん)  育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・小松菜・だし汁・でん ぶん) かぶの汁もの(かぶ・だし汁)  育児用ミルク	ラビットライスのかた粥(調味料 1/3量) 鶏のから揚げ(調味料1/3量、しょうが 少量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) かぶと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3 倍に薄める)	ラビットライスの軟飯(調味料半量) 鶏のから揚げ(調味料半量、しょうが少 量) 小松菜のおひたし(調味料半量) かぶと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍 に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつま芋粥(米・うらごし・さつまいも・育児用ミ ルク)	育児用ミルク さつま芋のミルク煮(うらごし・さつまい も、育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スイートポテト

