

令和元年度 1月 離乳食献立表 (NO.1)

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
4・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	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 白身魚と野菜の煮物 (白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁物 (玉ねぎ・じゃがいも・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、しらたきめく、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄め、わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (調味料1/2量、しらたきめく、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁2倍に薄め、わかめよく洗う)
6・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・白菜・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・白菜・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁もの (人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め (調味料1/3量) 人参ともやしのスープ (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め (調味料1/2量) 人参ともやしのスープ (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 玉ねぎ粥 (米・玉ねぎ) 	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース抜く)	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1/2、ケチャップ少量、グリーンピース抜く)
7・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(キャベツ・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物 (白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参の汁もの (じゃがいも・人参・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) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 玉ねぎと大根のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ミートローフ (調味料1/2量、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) 玉ねぎと大根のみそ汁 (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 七草粥 (米・大根・かぶ・小松菜・だし汁)	育児用ミルク 七草粥 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 七草粥 (調味料半量)
8・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(きなこ入り) 煮魚 (白身魚・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) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・じゃがいも・だし汁・でんぷん) キャベツとにんじんの汁物 (キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) いりどり(調味料1/3、たけのこ・こんにやく・ごぼう抜く) キャベツとえのきの汁物(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯(きなこ入り) いりどり(調味料1/2、こんにやく抜く) キャベツとえのきの汁物 (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥 (米・ツナ水煮缶(よく洗う)) 	育児用ミルク ツナそぼろご飯のかた粥 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナそぼろごはんの軟飯 (調味料半量)
9・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(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 白身魚と野菜の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぷん) わかめと玉ねぎの汁物(わかめよく洗う・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ぶりの照り焼き(調味料1/3量) ほうれん草のおひたし (調味料1/3量) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 ぶりの照り焼き(調味料1/2量) ほうれん草のおひたし (調味料1/2量) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ミートサンド (調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミートサンド (調味料1/2量、ケチャップ少量)
10・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	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・小松菜・だし汁・でんぷん) 大麦麺とにんじんの汁物 (大麦麺・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐の野菜あん(調味料1/3量、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く、たけのこ抜く) 大麦麺と長ねぎのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豆腐の野菜あん(調味料1/2量、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 大麦麺と長ねぎのすまし汁 (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 小豆粥 (米・小豆) 	育児用ミルク おしるこ(調味料1/3量) ふわふわせんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 おしるこ(調味料1/2量) せんべい

11 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	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・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物 (白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁もの (さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらす抜き、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2量、しらす刻む、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
13 ・ 月	成人の日				
14 ・ 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(青のり入り) 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(さつまいも・人参・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 白身魚と野菜の煮物 (白身魚・人参・だし汁・でんぷん) さつまいもとあおなの汁物 (さつまいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉の生姜炒め(調味料1/3量) さつまいもとあおなのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉の生姜炒め(調味料1/2量) さつまいもとあおなのみそ汁 (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 ひじき粥 (米・ひじき)	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥(調味料1/3・にんにく少量・カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯(調味料1/2・にんにく・カレー粉少量)
15 ・ 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(小松菜葉先・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮 (鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) 豆腐と人参の汁物(豆腐・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマムレード焼き(調味料1/3量、にんにく少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のマムレード焼き(調味料1/2量、にんにく少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/2量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト いも粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト あげじゃがいもとハムのソテー (調味料1/3量、ハム少量)	育児用ミルク・ヨーグルト あげじゃがいもとハムのソテー (調味料1/2量、ハム少量)
16 ・ 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(ブロッコリー・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー・だし汁・でんぷん) わかめと人参の汁物 (わかめ・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのみそマヨネーズ焼 (調味料1/3量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) わかめとえのきのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 メルルーサのみそマヨネーズ焼 (調味料1/2量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) わかめとえのきのすまし汁(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・ヨーグルト 煮うどん (乾麺・人参・だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト 煮うどん (乾麺・人参・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク・ヨーグルト しょうゆラーメン (だし汁で2倍に薄める、しょうゆにんにく少量、もやしコーン刻む)
17 ・ 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(かぶ・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 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) かぶとあおなの汁物 (かぶ・ほうれん草・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 (調味料1/3、生揚げ外除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) かぶとあおなのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 (調味料1/2、生揚げ外除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) かぶとあおなのみそ汁 (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・ヨーグルト 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすごはんのかた粥(調味料1/3量、しらす湯通し、ゴマよくする)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすごはんの軟飯(調味料1/2量、しらす湯通し、ゴマよくする)
18 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	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 白身魚と野菜の煮物 (白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁物 (玉ねぎ・じゃがいも・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、しらすきぬく、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄め、わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (調味料1/2量、しらす刻む、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁2倍に薄め、わかめよく洗う)



令和元年度 1月 離乳食献立表 (NO.2)

保育課

20 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・白菜・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・白菜・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁もの(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/3量) 人参ともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 凍り豆腐と白菜のみそ炒め(調味料1/2量) 人参ともやしのスープ(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 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ) 	育児用ミルク チキンライスのかた粥(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース抜く)	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1/2、ケチャップ少量、グリーンピース抜く)
21 ・ 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(キャベツ・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参の汁物(じゃがいも・人参・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) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ミートローフ(調味料1/2量、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) 玉ねぎと大根のみそ汁(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・ヨーグルト 煮うどん(乾麺・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト きつねうどん(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	育児用ミルク・ヨーグルト きつねうどん(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
22 ・ 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(きなこ入り) 煮魚(白身魚・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) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・じゃがいも・だし汁・でんぷん) キャベツとにんじんの汁物(キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) いりどり(調味料1/3量、たけのこ・こんにやく・ごぼう抜く) キャベツとえのきの汁物(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯(きなこ入り) いりどり(調味料1/2量、こんにやく抜く) キャベツとえのきの汁物(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール
23 ・ 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(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 白身魚と野菜の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぷん) わかめと玉ねぎの汁物(わかめ(よく洗う)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ぶりの照り焼き(調味料1/3量) ほうれん草のおひたし(調味料1/3量) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 ぶりの照り焼き(調味料1/2量) ほうれん草のおひたし(調味料1/2量) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ミートサンド(調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミートサンド(調味料1/2量、ケチャップ少量)
24 ・ 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	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・小松菜・だし汁・でんぷん) 大麦麺と人参の汁物(大麦麺・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐の野菜あん(調味料1/3量、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、たけのこ抜く) 大麦麺と長ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豆腐の野菜あん(調味料1/2量、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 大麦麺と長ねぎのすまし汁(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 にんじん粥(米・人参) 	育児用ミルク 卵チャーハンのかた粥(調味料1/3量、卵1/3量まで)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 卵チャーハンの軟飯(調味料1/2量、卵2/3量まで)
25 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	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・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁もの(さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらたき抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2量、しらたき刻む、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)

27 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・白菜・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 白菜と人参の汁物(白菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ジャガイモと豚肉のケチャップ煮(調味料1/3、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 白菜とえのきの汁物(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 ジャガイモと豚肉のケチャップ煮(調味料1/2、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 白菜とえのきの汁物(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク いも粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク チーズクラッカー (ジャム少量、チーズ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー (ジャム少量、チーズ抜く)
28 ・ 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(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(さつまいも・人参・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) さつまいもとおおなの汁物(さつまいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉の生姜炒め(調味料1/3量) さつまいもとおおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉の生姜炒め(調味料1/2量) さつまいもとおおなのみそ汁(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 ひじき粥 (米・ひじき)	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥(調味料1/3・にんにく少量・カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯(調味料1/2・にんにく・カレー粉少量)
29 ・ 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(小松菜葉先・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) 豆腐と人参の汁物(豆腐・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード焼き(調味料1/3量、にんにく少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のママレード焼き(調味料1/2量、にんにく少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/2量、もやし細かく刻む、ゴマよくする) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト いも粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト あげじゃがいもとハムのソテー(調味料1/3量、ハム少量)	育児用ミルク・ヨーグルト あげじゃがいもとハムのソテー(調味料1/2量、ハム少量)
30 ・ 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(ブロッコリー・人参・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(ブロッコリー・だし汁・でんぷん) わかめと人参の汁物(わかめ(よく洗う)・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのみそマヨネーズ焼き(調味料1/3量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) わかめとえのきのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)、わかめよく洗う	軟飯 メルルーサのみそマヨネーズ焼き(調味料1/2量、マヨネーズ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) わかめとえのきのすまし汁(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・キャベツ・だし汁)	育児用ミルク みそうどん (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん (調味料半量)
31 ・ 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(かぶ・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 豆腐と野菜の煮物(豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) かぶとおおなの汁物(かぶ・ほうれん草・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(調味料1/3、生揚げ外除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) かぶとおおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(調味料1/2、生揚げ外除く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) かぶとおおなのみそ汁(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・ヨーグルト 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすごはんのかた粥(調味料1/3量、しらす湯通し、ゴマよくする)	育児用ミルク・ヨーグルト しらすごはんの軟飯(調味料1/2量、しらす湯通し、ゴマよくする)
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・でんぷん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) にんじんと大根の汁物(にんじん・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ドライカレー(調味料1/3量、カレー粉・ソース抜く) 大根のサラダ(調味料1/3量)	軟飯 ドライカレー(調味料1/2量、カレー粉・ソース少量) 大根のサラダ(調味料1/2量) ジョア
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク チーズトースト(調味料1/3量、マヨネーズ少量、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト (調味料1/2量、マヨネーズ少量)

