



日曜	献立	材料名
1火	全粥 鶏肉のスープ マッシュポテト バナナ	米 鶏ひき肉、水、片栗粉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、だし汁 バナナ
2水	全粥 じゃがいもと鶏肉煮 サラダ煮 オレンジ	米 じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、米粉 オレンジ
3木	全粥 野菜煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
4金	全粥 大豆と野菜煮 青菜のツナ煮 オレンジ	米 大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、こまつな、にんじん、ツナ缶、だし汁、米粉 オレンジ
7月	全粥 じゃがいもと野菜煮 豆腐スープ バナナ	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
8火	全粥 鶏じゃが 野菜煮 オレンジ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
9水	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 いちご	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、だし汁、砂糖、レモン いちご
10木	全粥 鶏肉と野菜煮 わかめのすまし汁	米 鶏肉、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
11金	全粥 魚と野菜煮 じゃが芋のみそ汁	米 あかうお、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
14月	全粥 五目うどん 納豆みそ バナナ	米 うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、みそ、だし汁 バナナ
15火	全粥 鶏と野菜のあんかけ スープ オレンジ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ オレンジ
16水	全粥 あかうおと野菜煮 じゃがいものみそ汁	米 あかうお、スナッブえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ じゃがいも、にんじん、だし汁、みそ
17木	全粥 じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ バナナ	米 じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
18金	全粥 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 はるさめと野菜煮 オレンジ	米 生揚げ、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうゆ、片栗粉 はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
21月	全粥 鶏肉と野菜煮 きゃべつのサラダ バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、にんじん、だし汁、レモン、しょうゆ、米粉 バナナ
22火	全粥 魚とじゃがいも煮 新玉ねぎのみそ汁	米 あかうお、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、みそ
23水	全粥 大豆と野菜煮 すまし汁	米 大豆、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ
24木	全粥 魚と野菜煮 ふのすまし汁	米 さわら、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 麩、豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
25金	全粥 豆腐と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	米 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、だし汁、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、酢、米粉 オレンジ
28月	全粥 鶏肉と野菜煮 サラダ煮 オレンジ	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 オレンジ
30水	全粥 鶏肉とおから煮 野菜煮 バナナ	米 鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、米粉 スナッブえんどう、きゅうり、キャベツ、にんじん、だし汁、米粉、しょうゆ バナナ

※ 離乳食後は欲しがるだけミルクを飲みます。
また、午前、午後の間食時間にもミルクを飲みます。
※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

1日2回食に進む頃には、主食、主菜(たんぱく質性食品)、副菜(野菜等)を組合せた食事にしましょう。
高野豆腐は戻さずにすりおろして使用すると、ふわふわした食べやすい料理になります。
ぜひ使ってみてください。