

日 (曜日)		5.6カ月頃 (初期)		7.8カ月頃 (中期)		9・11カ月頃 (後期)		12~15カ月頃 (完了前期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 水	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト じゃがいもペースト	米 豆腐 玉葱 じゃがいも			軟飯 味噌汁 豆腐煮 じゃが芋煮	米 ニラ エノキ 大根 豆腐 玉葱 じゃが芋 ミックスベジタブル		
	午後食					トースト スープ 鶏ささみ煮 人参煮	パン 水菜 長葱 椎茸 鶏ささみ 玉葱 人参 きゅうり		
2 16 木	午前食	煮込みうどん 鶏ささみペースト 人参ペースト	うどん 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参			煮込みうどん 鶏ささみ煮 もやし煮	うどん 舞茸 水菜 人参 鶏ささみ 玉葱 もやし ピーマン		
	午後食					軟飯 味噌汁 白身魚煮 きゃべつ煮	米 ニラ 大根 エノキ 白身魚 玉葱 きゃべつ 人参		
7 21 火	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 白身魚ペースト 小松菜ペースト	米 白身魚 玉葱 小松菜			軟飯 味噌汁 鮭煮 小松菜煮	米 大根 なめこ じゃが芋 鮭 玉葱 小松菜 人参		
	午後食					にゅうめん 麩の含め煮 三色煮	そうめん 長葱 しめじ 椎茸 麩 玉葱 ピーマン ほうれん草 きゃべつ えのき		
8 29 水	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 鶏ささみペースト きゃべつペースト	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ			軟飯 味噌汁 カレー風味肉じゃが トマト煮	米 水菜 わかめ きゃべつ 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 トマト		
	午後食					煮込みうどん 白身魚煮 いんげん煮	うどん きゃべつ 長葱 しめじ 白身魚 玉葱 人参 いんげん 人参		
9 23 木	午前食	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	米 豆腐 玉葱 人参			軟飯 味噌汁 豆腐煮 白菜煮	米 エノキ 小松菜 もやし 豆腐 玉葱 白菜 椎茸 人参		
	午後食					にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮	そうめん じゃが芋 エノキ 納豆 玉葱 人参 わかめ ほうれん草 きゃべつ		
10 24 金	午前食	パンがゆ 野菜スープ 鶏ささみペースト ほうれん草ペースト	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草			トースト シチュー きゃべつ煮 人参煮	パン 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 きゃべつ アスパラ 人参 人参 ほうれん草		
	午後食					軟飯 味噌汁 麩の含め煮 三色煮	米 なす 長葱 麩 玉葱 人参 きゃべつ ほうれん草		
11 25 土	午前食	煮込みうどん 鶏ささみペースト じゃが芋ペースト	うどん 人参 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋			軟飯 味噌汁 鶏ささみ煮 りんご煮	米 じゃが芋 エノキ わかめ 鶏ささみ 玉葱 りんご きゃべつ きゅうり		
	午後食					煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん きゃべつ 人参 エノキ 白身魚 玉葱 じゃが芋 グリンピース		

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試してください。何かありましたら、ご相談ください。

※後期食は毎食フルーツが付きます。 ※都合により献立を変更する場合があります。