



離乳食だより 中期

月	火	水	木	金	土
昼食		1 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油	2 おかゆ 揚げ焼き豆腐 豆腐・片栗粉・油・醤油・だし・葉ねぎ	3 	4 おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 ささみ・玉ねぎ・コーン・塩・コンソメ
		チングン菜のツナ和え チングン菜・キャベツ・人参・ツナ・醤油	元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・塩		コンソメスープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・水・コンソメ・塩
		すまし汁 鶏肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油	みそ汁 もやし・人参・だし・味噌		
昼食	6 おかゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油	7 さつまいもがゆ 米・塩・さつまいも 具だくさん擬製豆腐 豆腐・人参・醤油・塩	8 おかゆ レバーの煮物 鶏レバー・ささみ・醤油・片栗粉・油	9 	10 おかゆ 白身魚のソテー 白身魚・塩・油
	人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・醤油	プロッコリーの和えもの プロッコリー・人参・コーン・醤油	納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・味噌・醤油		11 おかゆ 白身魚の青のり炒め 白身魚・塩・油・青のり
	すまし汁 玉ねぎ・人参・白菜・ねぎ・醤油・だし	みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・味噌	みそ汁 大根・長ねぎ・人参・だし・味噌		すまし汁 豆腐・大根・人参・だし・醤油・塩
昼食	13 七五三お祝い会 おかゆ	14 おかゆ 豆腐とチングン菜のチャップルー 木綿豆腐・塩・片栗粉・チングン菜・ごま油・醤油・酒	15 おかゆ ささみの照り焼き ささみ・塩・片栗粉・油・醤油	16 おかゆ チンジャオロース ビーマン・ささみ・片栗粉・醤油・油	17 おかゆ こふき芋 ジャガイモ・塩
	白身魚のみそ煮 白身魚・味噌・だし	白菜のおかか和え 白菜・胡瓜・人参・かつお節・醤油	プロッコリーサラダ プロッコリー・胡瓜・人参・醤油・ごま油	彩りナムル ほうれん草・黄ビーマン・人参・醤油・ごま油	サラダ コーン・しらす・キャベツ・胡瓜・油・醤油
	かぶの和えもの かぶ・大根・胡瓜・醤油	あっただか汁 大根・人参・里芋・白菜・小松菜・だし・醤油・塩	みそ汁 白菜・人参・さつまいも・だし・味噌	みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・だし・味噌	トマトスープ 玉ねぎ・ホールトマト・水・コンソメ
昼食	20 たんじょうび会 おかゆ	21 おかゆ 鶏肉の煮物 ささみ・だし・醤油	22 おかゆ 里芋の煮物 里芋・人参・だし・醤油	23 	24 おかゆ 白身魚煮 白身魚・片栗粉・醤油・だし
	ささみ煮 ささみ・醤油・片栗粉・だし	白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・塩・油	胡瓜の和え物 胡瓜・醤油		きんぴら人参 人参・ビーマン・ごま油・醤油
	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・塩・油	秋野菜スープ 玉ねぎ・人参・さつまいも・コンソメ・塩・水	中華スープ 玉ねぎ・人参・鶏がらだし・醤油・チングン菜		ほうれん草とコーンのナムル ほうれん草・コーン・人参・醤油・ごま油
	ほくほくスープ さつまいも・白菜・人参・玉ねぎ・水・コンソメ・塩				みそ汁 人参・玉ねぎ・ねぎ・だし・味噌
					みそ汁 さつまいも・人参・だし・味噌
昼食	27 おかゆ 白身魚のみそ煮 白身魚・味噌・だし	28 おかゆ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・醤油・だし	29 おかゆ 豆腐オムレツ 豆腐・玉ねぎ・人参・塩	30 おかゆ 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・醤油・塩・油	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>
	小松菜サラダ 小松菜・コーン・胡瓜・トマト・醤油	チングン菜の和え物 チングン菜・人参・コーン・醤油	大根サラダ 大根・人参・コーン・醤油	ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・人参・醤油	
	のっぺい汁 人参・里芋・だし・醤油・塩	すまし汁 玉ねぎ・だし・醤油・塩	スープ 玉ねぎ・コンソメ・塩	みそ汁 さつまいも・人参・大根・白菜・だし・味噌	



月	火	水	木	金	土	
昼食		1 軟飯 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・みりん・砂糖 チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜・キャベツ・人参・ツナ・醤油・砂糖 すまし汁 鶏肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖	2 軟飯 揚げ焼き豆腐 豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ・かつお節 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 もやし・人参・わかめ・だし・味噌	3 文化の日 	4 軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・ケチャップ・塩・コンソメ コンソメスープ ほうれん草・人参・玉ねぎ・しめじ・水・コンソメ・塩	
昼食	6 軟飯 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・砂糖・みりん	7 さつまいも軟飯 米・塩・さつまいも・黒ごま 具だくさん擬製豆腐 豆腐・ひじき・人参・椎茸・醤油・砂糖・塩	8 軟飯 レバーのケチャップ煮 鶏レバー・鶏肉・醤油・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・酢	9 おべんとうの日 	10 軟飯 白身魚のソテー 白身魚・塩・油 チョレギサラダ レタス・胡瓜・玉ねぎ・白ごま・焼けのり・醤油・ごま油・塩 みそ汁 玉ねぎ・里芋・長ねぎ・だし・味噌	11 軟飯 白身魚のごま炒め 白身魚・塩・油・ごま・青のり けんちん汁 豆腐・鶏肉・大根・人参・椎茸・ごぼう・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩
昼食	13 七五三お祝い会 軟飯 白身魚のみそ煮 白身魚・味噌・みりん・砂糖	14 軟飯 豆腐とチンゲン菜のチャーハン 木綿豆腐・豚肉・塩・片栗粉・チンゲン菜・ごま油・醤油・酒	15 軟飯 チキンチャップ 鶏むね肉・塩・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖	16 軟飯 チンジャオロース ビーマン・豚肉・片栗粉・醤油・砂糖・油	17 軟飯 こふき芋 じゃが芋・塩 サラダ コーン・しらす・キャベツ・胡瓜・ごま・油・酢・醤油・砂糖	18 軟飯 れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・コーン・かつお節・酢・砂糖・醤油・白ごま トマトスープ 豚肉・玉ねぎ・ホールトマト・水・コンソメ
昼食	20 たんじょうび会 わかれめ軟飯 米・炊き込みわかれめ 照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・油	21 軟飯 鶏肉の煮物 鶏肉・だし・醤油・砂糖・酒・みりん	22 軟飯 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 白身魚のかば焼き 白身魚・片栗粉・油・醤油・みりん・酒	25 そぼろ軟飯 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
昼食	20 たんじょうび会 わかれめ軟飯 米・炊き込みわかれめ 照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・油	21 軟飯 鶏肉の煮物 鶏肉・だし・醤油・砂糖・酒・みりん	22 軟飯 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 白身魚のかば焼き 白身魚・片栗粉・油・醤油・みりん・酒	25 そぼろ軟飯 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
昼食	20 たんじょうび会 わかれめ軟飯 米・炊き込みわかれめ 照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・油	21 軟飯 鶏肉の煮物 鶏肉・だし・醤油・砂糖・酒・みりん	22 軟飯 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 白身魚のかば焼き 白身魚・片栗粉・油・醤油・みりん・酒	25 そぼろ軟飯 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
昼食	20 たんじょうび会 わかれめ軟飯 米・炊き込みわかれめ 照り焼きチキン 鶏肉・醤油・砂糖・片栗粉・油	21 軟飯 鶏肉の煮物 鶏肉・だし・醤油・砂糖・酒・みりん	22 軟飯 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒	23 勤労感謝の日 	24 軟飯 白身魚のかば焼き 白身魚・片栗粉・油・醤油・みりん・酒	25 そぼろ軟飯 米・鶏ひき肉・砂糖・醤油・酒
昼食	27 軟飯 白身魚のみぞ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒	28 軟飯 すき焼き風煮物 豚肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・砂糖・醤油・みりん	29 軟飯 豆腐オムレツ 豆腐・合いひき肉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・ケチャップ	30 軟飯 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>	
昼食	27 軟飯 白身魚のみぞ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒	28 軟飯 すき焼き風煮物 豚肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・砂糖・醤油・みりん	29 軟飯 豆腐オムレツ 豆腐・合いひき肉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・ケチャップ	30 軟飯 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>	
昼食	27 軟飯 白身魚のみぞ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒	28 軟飯 すき焼き風煮物 豚肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・砂糖・醤油・みりん	29 軟飯 豆腐オムレツ 豆腐・合いひき肉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・油	30 軟飯 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>	
昼食	27 軟飯 白身魚のみぞ照り焼き 白身魚・味噌・砂糖・醤油・みりん・酒	28 軟飯 すき焼き風煮物 豚肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・えのき・ねぎ・砂糖・醤油・みりん	29 軟飯 豆腐オムレツ 豆腐・合いひき肉・玉ねぎ・人参・砂糖・塩・油	30 軟飯 豆腐のまさご焼き 豆腐・鶏ひき肉・人参・ごま・醤油・みりん・塩・油	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>	