

日付	完了期・移行期 ※「移行期」は【1歳3ヶ月】を目安としています		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 祝 火	ごはん 魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し すまし汁 果物 麦茶	手作りイチゴジャムサンド 鶏肉と春かぶのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き チンゲン菜の煮浸し すまし汁 果物	手作りイチゴジャムサンド 鶏肉と春かぶのソテー 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 チンゲン菜の刻み煮 すまし汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 かぶマッシュ 野菜スープ
2 16 30 水	味噌煮込みうどん 新玉ねぎのごま炒め 果物 麦茶	鮭とグリーンピースの 混ぜごはん 切り干し大根の炒り煮 すまし汁 牛乳	味噌煮込みうどん 新玉ねぎのごま炒め 果物	鮭粥 切り干し大根の炒り煮 すまし汁	煮込みうどん 新玉ねぎの刻み煮 果物	鮭粥 二色マッシュ すまし汁
3 17 木	ごはん 初鰹の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 果物 麦茶	チーズ入りお好み焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 牛乳	おかゆ 初鰹の竜田焼き わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 果物	チーズ入りお好み焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	おかゆ 魚のほぐし煮 わかめときゅうりの刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁
4 18 金	ロールパン 魚のトマト煮 アスパラとコーンのソテー 野菜スープ 果物 牛乳	梅おかかおにぎり 五目煮豆 味噌汁 麦茶	ロールパン 魚のトマト煮 アスパラのソテー 野菜スープ 果物	おかゆ 五目煮豆 味噌汁	パン粥 魚の野菜煮 キャベツの刻み煮 野菜スープ 果物	おかゆ 大豆の野菜煮 味噌汁
5 19 土	ごはん 炒り鶏 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物 麦茶	こんぶおにぎり 魚の蒲焼 レタスときゅうりの塩もみ すまし汁 牛乳	おかゆ 炒り鶏 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物	おかゆ 魚の蒲焼 レタスときゅうりの塩もみ すまし汁	おかゆ ささ身の野菜煮 小松菜の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁
7 21 月	青菜納豆丼 ひじきの鶏そぼろ煮 味噌汁 果物 麦茶	芋あべかわ かじきと ブロッコリーの炒め物 すまし汁 牛乳	青菜納豆粥 ひじきの鶏そぼろ煮 味噌汁 果物	芋あべかわ かじきと ブロッコリーの炒め物 すまし汁	青菜納豆粥 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ かじきの野菜煮 じゃが芋マッシュ すまし汁
8 22 火	鮭入り焼きうどん 焼きかぼちゃ 味噌汁 果物 麦茶	筍ごはん 厚揚げと スナップエンドウの味噌炒め すまし汁 牛乳	鮭入り焼きうどん 焼きかぼちゃ 味噌汁 果物	おかゆ 厚揚げと スナップエンドウの味噌炒め すまし汁	鮭入り煮込みうどん かぼちゃマッシュ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 すまし汁
9 23 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草と もやしのお浸し 味噌汁 果物 麦茶	ツナキャベツの包み揚げ 塩茹でそら豆 野菜スープ 牛乳	おかゆ 肉じゃが ほうれん草と もやしのお浸し 味噌汁 果物	ツナキャベツの包み焼き 塩茹でそら豆 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 ほうれん草の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ツナの野菜煮 そら豆マッシュ 野菜スープ
10 24 木	雑穀ごはん 魚の胡麻味噌焼き 大根と豆苗の とろろ昆布和え すまし汁 果物 麦茶	マカロニきなこと 茄子とひき肉の ケチャップ炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の胡麻味噌焼き 大根と豆苗の とろろ昆布和え すまし汁 果物	マカロニきなこと 茄子とひき肉の ケチャップ炒め 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 大根の刻み煮 すまし汁 果物	スープマカロニ ささ身の野菜煮
11 25 金	食パン 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 野菜スープ 果物 牛乳	じゃこ菜おにぎり アスパラとかぶのナムル 豚汁 麦茶	食パン 鶏の照り焼き さつま芋サラダ 野菜スープ 果物	じゃこ菜粥 アスパラとかぶのナムル 豚汁	パン粥 ささ身の野菜煮 さつま芋マッシュ 野菜スープ 果物	しらす粥 かぶの刻み煮 味噌汁
12 26 土	ごはん 魚の磯煮 新じゃがのきんぴら 味噌汁 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の磯煮 新じゃがのきんぴら 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 新じゃがの刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 すまし汁
14 28 月	ごはん 炒り豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物 麦茶	ツナと野菜の蒸しパン さつま芋とりんごの重ね煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 炒り豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	ツナと野菜の蒸しパン さつま芋とりんごの重ね煮 野菜スープ	おかゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 ツナの野菜煮 さつま芋の刻み煮 野菜スープ