


1月のメニュー


日	曜日	初期	中期	後期		肉・魚・卵類など	米・芋類など	野菜類
				午前	午後			
4	土	つぶしがゆ 人参マッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ オレンジ	全がゆ 鶏ミンチと南瓜の煮物 野菜スープ オレンジ	軟飯 鶏ミンチと野菜の煮物 野菜スープ オレンジ	赤ちゃん用お菓子	鶏ミンチ	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、南瓜、オレンジ
6	月	つぶしがゆ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 大根スープ オレンジ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 大根と人参のスープ オレンジ	軟飯 豆腐とひじきのお焼き ゆでブロッコリー 大根と人参のみそ汁 オレンジ	マカロニの柔らか煮	豆腐、ひじき	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、大根、オレンジ
7	火	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ 豆腐マッシュ 人参スープ	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 白菜のスープ バナナ	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 人参スティック 白菜のみそ汁 バナナ	野菜がゆ	鶏ミンチ	精白米、じゃが芋、片栗粉、砂糖	人参、玉ねぎ、白菜、グリーンピース、バナナ
8	水	つぶしがゆ 魚のマッシュ 人参マッシュ ほうれん草のスープ りんご	全がゆ 白身魚のほぐし煮 人参の柔らか煮 ほうれん草のスープ りんご	軟飯 白身魚のあんかけ 人参スティック ほうれん草のスープ りんご	お豆腐ケーキ	白身魚、	精白米、片栗粉、砂糖	人参、ほうれん草、玉ねぎ、りんご
9	木	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ブロッコリーマッシュ 人参スープ みかん	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのほぐし煮 野菜スープ みかん	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	ぼんかん	豆腐	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、みかん
10	金	つぶしがゆ 白身魚のすり流し 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ	全がゆ 煮魚 小松菜のとうろ煮 南瓜の煮物 清まし汁	軟飯 煮魚 南瓜の煮物、小松菜とひじきの煮物 清まし汁 キウイフルーツ	さつまいもの甘煮	白身魚、カットわかめ、ひじき	精白米、片栗粉、	南瓜、玉ねぎ、人参、小松菜、キウイフルーツ
11	土	つぶしがゆ 人参マッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ バナナ	全がゆ 鶏ミンチと玉ねぎの刻み煮 野菜スープ バナナ	軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの煮物 人参スティック 野菜スープ バナナ	赤ちゃん用お菓子	鶏ミンチ	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、バナナ
14	火	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ほうれん草マッシュ 人参スープ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ バナナ	軟飯 豆腐のお焼き 人参スティック コーンスープ バナナ	小松菜の蒸しパン	豆腐	精白米、片栗粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーンクリーム、バナナ
15	水	つぶしがゆ 小松菜マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ りんご	全がゆ 鶏ひき肉と野菜のスープ煮 小松菜と人参の刻み煮 りんご	軟飯 鶏団子と野菜のスープ煮 コロコロ人参 小松菜と人参の煮物 りんご	食パンスティック	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	白菜、玉ねぎ、人参、小松菜、りんご
16	木	つぶしがゆ かぼちゃマッシュ ブロッコリーマッシュ 玉ねぎスープ みかん	全がゆ かぼちゃの柔らか煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	軟飯 かぼちゃの煮物 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	蒸しパン	鶏ささみ	精白米	玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、きゅうり、みかん
17	金	つぶしがゆ 人参マッシュ、豆腐マッシュ かぼちゃスープ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスープ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参スティック かぼちゃのみそ汁	ふかしいも	豆腐	精白米、片栗粉、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、南瓜、キウイフルーツ
18	土	つぶしがゆ 人参マッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ オレンジ	全がゆ 豆腐の煮物 野菜スープ オレンジ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ オレンジ	赤ちゃん用お菓子	豆腐	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、南瓜、オレンジ
20	月	つぶしがゆ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 大根スープ オレンジ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 大根と人参のスープ オレンジ	軟飯 豆腐とひじきのお焼き ゆでブロッコリー 大根と人参のみそ汁 オレンジ	マカロニの柔らか煮	豆腐、ひじき	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、大根、オレンジ
21	火	つぶしがゆ じゃがいもマッシュ 豆腐マッシュ 人参スープ	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 白菜のスープ バナナ	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 人参スティック 白菜のみそ汁 バナナ	野菜がゆ	鶏ミンチ	精白米、じゃが芋、片栗粉、砂糖	人参、玉ねぎ、白菜、グリーンピース、バナナ
22	水	つぶしがゆ 魚のマッシュ 人参マッシュ ほうれん草のスープ りんご	全がゆ 白身魚のほぐし煮 人参の柔らか煮 ほうれん草のスープ りんご	軟飯 白身魚のあんかけ 人参スティック ほうれん草のスープ りんご	お豆腐ケーキ	白身魚、	精白米、片栗粉、砂糖	人参、ほうれん草、玉ねぎ、りんご
23	木	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ブロッコリーマッシュ 人参スープ みかん	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのほぐし煮 野菜スープ みかん	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	ぼんかん	豆腐	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、みかん
24	金	つぶしがゆ 白身魚のすり流し 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ	全がゆ 煮魚 小松菜のとうろ煮 南瓜の煮物 清まし汁	軟飯 煮魚 南瓜の煮物、小松菜とひじきの煮物 清まし汁 キウイフルーツ	さつまいもの甘煮	白身魚、カットわかめ、ひじき	精白米、片栗粉、	南瓜、玉ねぎ、人参、小松菜、キウイフルーツ
25	土	つぶしがゆ 人参マッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ バナナ	全がゆ 鶏ミンチと玉ねぎの刻み煮 野菜スープ バナナ	軟飯 鶏ミンチと玉ねぎの煮物 人参スティック 野菜スープ バナナ	赤ちゃん用お菓子	鶏ミンチ	精白米、片栗粉	玉ねぎ、人参、バナナ
27	月	つぶしがゆ 白身魚のすり流し 人参マッシュ 玉ねぎスープ オレンジ	全がゆ 魚の野菜あんかけ コロコロ人参 白菜のスープ オレンジ	軟飯 魚の野菜あんかけ 人参スティック 白菜のスープ オレンジ	みかん	白身魚	精白米、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、オレンジ
28	火	つぶしがゆ 豆腐マッシュ ほうれん草マッシュ 人参スープ バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ バナナ	軟飯 豆腐のお焼き 人参スティック コーンスープ バナナ	小松菜の蒸しパン	豆腐	精白米、片栗粉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーンクリーム、バナナ
29	水	つぶしがゆ 小松菜マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ りんご	全がゆ 鶏ひき肉と野菜のスープ煮 小松菜と人参の刻み煮 りんご	軟飯 鶏団子と野菜のスープ煮 コロコロ人参 小松菜と人参の煮物 りんご	食パンスティック	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	白菜、玉ねぎ、人参、小松菜、りんご
30	木	つぶしがゆ かぼちゃマッシュ ブロッコリーマッシュ 玉ねぎスープ みかん	全がゆ かぼちゃの柔らか煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	軟飯 かぼちゃの煮物 ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	蒸しパン	鶏ささみ	精白米	玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、きゅうり、みかん
31	金	つぶしがゆ 人参マッシュ、豆腐マッシュ かぼちゃスープ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃスープ	軟飯 豆腐と野菜の煮物 人参スティック かぼちゃのみそ汁	ふかしいも	豆腐	精白米、片栗粉、砂糖	人参、玉ねぎ、さやいんげん、南瓜、キウイフルーツ

