

月	火	水	木	金	土
31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 にんじん じゃが芋 茄子 冬瓜 オクラ かつお節 オレンジ	離乳食にも旬の夏野菜を使いましょう 冬瓜をすりおろしてスープにしたり、おくらも種を取り除き茹でてつぶしてネバネバの食感を 楽しんだり、ゴーヤーは長く茹でると苦みも消えます。 また、トマトも皮と種をとってしっかり茹でると酸味もなくなり、うま味がでて美味しくなります！ 色々な食材を経験してかわいい表情を見せてくれると思いますよ！				1 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊 りんご 米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリンピース じゃが芋 ねぎ かつお節 りんご
3 お粥 チキンの柔らか煮 冬瓜の煮物 さつま芋の味噌汁 南瓜雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 冬瓜 人参 絹ごし豆腐 さつま芋 玉葱 わかめ かつお節 バナナ 南瓜	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み 絹ごしのすまし汁 コーン雑炊 りんごヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 胡瓜 大根 絹ごし豆腐 かつお節 りんご プレーンヨーグルト	5 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み きゃべつの味噌汁 芋雑炊 すいか 米 白身魚 玉葱 赤ピーマン ゴー ヤー 人参 豚肉 キャベツ かつお節 すいか さつま芋	6 お粥 豚肉とレバーの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 茄子 胡瓜 かつお節 南瓜 ゴーヤー	7 お粥 煮魚 冬瓜と豚肉のソブシー 三色そうめん汁 野菜雑炊 フルーツ盛り合わせ 米 鮭 胡瓜 人参 豚肉 冬瓜 そうめん かつお節 オクラ メロン バナナ りんご	8 お粥 豚肉と豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ 米 豚肉 玉葱 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 オレンジ
10 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 南瓜のみそ汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 白身魚 茄子 トマト 黄ピーマン ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 南瓜 ねぎ かつお節 りんご プレーンヨーグルト	11 お粥 ミンチと野菜の煮込み ポイル胡瓜 キャベツと鶏肉のみそ汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚挽き肉 ビーマン 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 キャベツ にんじん 鶏もも肉 かつお節 バナナ	12 お粥 豚肉の柔らか煮 おくらの煮浸し かつおだし汁 ポロポロジュシー 南瓜マッシュ 米 豚肉 かつお節 オクラ 胡瓜 乾しいたけ にんじん ひじき 南瓜	13 お粥 チキンのやエアらか煮 野菜煮物 へちまのみそ汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 大根 南瓜 ブロッコリー へちま 沖縄豆腐 かつお節 バナナ	14 お粥 煮魚 野菜煮物 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 鮭 玉葱 胡瓜 豚肉 人参 ビーマン 冬瓜 かつお節 さつま芋	15 お粥 おくらと納豆の煮物 豚肉と冬瓜のソブシー 青菜のすまし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 挽きわり納豆 オクラ 豚肉 冬瓜 人参 乾しいたけ ほうれん草 かつお節 オレンジ
17 	18 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 大根のすまし汁 野菜雑炊 りんご 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 キャベツ 人参 りんご 大根 かつお節	19 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 大根 にんじん パクチョイ かつお節 すいか 玉葱	20 お弁当 赤ちゃん用菓子 バナナ 	21 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 鮭雑炊 さつま芋マッシュ 米 鶏むね肉 胡瓜 もやし トマト かつお節 南瓜 鮭 さつま芋	22 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜マッシュ 豆腐の味噌汁 野菜雑炊 バナナ 米 合挽き肉 玉葱 人参 グリンピース 沖縄豆腐 かつお節 南瓜 バナナ
24 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁 コーン雑炊 オレンジ 米 白身魚 鶏レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 キャベツ かつお節 オレンジ コーン缶 赤ピーマン	25 お粥 煮奴 じゃが芋と野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 じゃが芋 かつお節 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 すいか	26 のり粥 豚ミンチと野菜の煮込み ポイル胡瓜 玉葱の味噌汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン かつお節 さつま芋	27 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 へちまのみそ汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 鶏もも肉 玉葱 キャベツ 豚肉 人参 ビーマン へちま 沖縄豆腐 かつお節 りんご プレーンヨーグルト	28 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮込み 絹ごし豆腐の味噌汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 じゃが芋 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 南瓜	29 お粥 豚肉の柔らか煮 ビーマン煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 茄子 人参 玉葱 ビーマン 豚肉 かつお節 バナナ

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。