

日付	12~18か月頃	7~8か月頃
16月	米・豚肉とじゃが芋の煮物(豚肉・高野豆腐・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース)	米・豚肉とじゃが芋の煮物(豚肉・高野豆腐・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース)
17火	しらす・米・豚肉と大豆の味噌風味煮(豚肉・大豆水煮・大根・人参・いんげん)	しらす・米・豚肉と大豆のやわらか煮(豚肉・大豆水煮・大根・人参・いんげん)
18水	米・肉団子と野菜のスープ煮(豚ひき肉・豆腐・南瓜・玉葱・人参・水菜)	米・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉・豆腐・南瓜・玉葱・人参・水菜)
19木	食パン・鱈のポテトクリームソース(鱈・じゃが芋・ミルク)カリフラワーのスープ煮(カリフラワー・玉葱・いんげん)バナナ煮(バナナ)	食パン・鱈のポテトクリームソース(鱈・じゃが芋・ミルク)カリフラワーのスープ煮(カリフラワー・玉葱・いんげん)バナナ煮(バナナ)
20金	米・鶏肉と根菜の和風煮(鶏ささみ・豆腐・さつまいも・南瓜・大根・人参)みかん煮(みかん)	米・鶏肉と根菜のやわらか煮(鶏ささみ・豆腐・さつまいも・南瓜・大根・人参)みかん煮(みかん)
21土	米・豆腐の野菜あんかけ(豆腐・鶏ささみ・法蓮草・玉葱・人参)じゃが芋のマッシュ(じゃが芋)	米・豆腐と野菜のとろとろ煮(豆腐・鶏ささみ・法蓮草・玉葱・人参)じゃが芋のマッシュ(じゃが芋)
23月	米・鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ・高野豆腐・玉葱・人参・小松菜)バナナ煮(バナナ)	米・鶏肉と高野豆腐の煮物(鶏ささみ・高野豆腐・玉葱・人参・小松菜)バナナ煮(バナナ)
24火	食パン・鶏肉と野菜のトマト煮込み(鶏ささみ・南瓜・玉葱・人参・ブロッコリー・ホールトマト)	食パン・鶏肉と野菜のトマト煮込み(鶏ささみ・南瓜・玉葱・人参・ブロッコリー・ホールトマト)
25水	コーンクリームにゆめん(冷麦・鶏ささみ・キャベツ・玉葱・人参・クリームコーン・法蓮草・ミルク)	コーンクリームにゆめん(冷麦・鶏ささみ・キャベツ・玉葱・人参・クリームコーン・法蓮草・ミルク)
26木	米・きなこ・豚肉と野菜のくず煮(豚肉・白菜・里芋・玉葱・人参・いんげん)みかん煮(みかん)	米・きなこ・豚肉と野菜のくず煮(豚肉・白菜・里芋・玉葱・人参・いんげん)みかん煮(みかん)
27金	米・煮魚(鱈)根菜と野菜の煮物(大根・里芋・人参・法蓮草)	米・煮魚(鱈)根菜と野菜のやわらか煮(大根・里芋・人参・法蓮草)
28土	米・青のり・鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ・大根・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース)	米・青のり・鶏肉と野菜のやわらか煮(鶏ささみ・大根・じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース)
1/4土	しらすとトマトのにゅうめん(冷麦・しらす干し・高野豆腐・玉葱・にんじん・いんげん)	しらすとトマトのにゅうめん(冷麦・しらす干し・高野豆腐・玉葱・にんじん・いんげん)
6月	米・青のり・肉じゃが(鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん)みかん煮(みかん)	米・青のり・鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん)みかん煮(みかん)

*果物は午後のおやつになります。

*新しく摂取した食材は表へのチェックを!

