

自安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		完了期 9~12カ月頃		自安月		初期 5・6		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃		
月	1	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 スープ ミルク	テリコンコンライス だいこんサラダ フルーツ スープ ミルク	おやつ	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし ミルク	水	17	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
火	2	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のすりながし スープ ミルク	白身魚のカラフル焼き 胡瓜のツナ和え 味噌汁	おやつ	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	木	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
水	3	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お鮭と鶏肉の煮物 じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 お鮭と鶏肉の煮物 じゃが芋のすりながし スープ ミルク	豚肉の生巻焼き ポテトサラダ 味噌汁	おやつ	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	金	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
木	4	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おかゆ 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おやつ	おかゆ 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	土	20	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
金	5	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 温野菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 温野菜のすりながし スープ ミルク	鮭の照り煮 温野菜のすりながし すまし汁	おやつ	おかゆ 玉ねぎのすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	月	22	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
土	6	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	豆腐のすりながし 大根のすりながし スティック野菜マヨ添え 味噌汁	おやつ	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	火	23	昼食	おかゆ あんかけうどん 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
月	8 七夕	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ かわいトマト煮 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 かわいトマト煮 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	かわいトマト煮 南瓜の煮つぶし 七夕素麺汁	おやつ	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	水	24	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
火	9	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	豆腐のすりながし 人参のすりながし 味噌汁	おやつ	おかゆ 豆腐のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	木	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
水	10	昼食	おかゆ さつまいものすりながし さつまいものすりながし スープ ミルク	おかゆ さつまいものすりながし さつまいものすりながし スープ ミルク	軟飯 さつまいものすりながし さつまいものすりながし スープ ミルク	さつまいものすりながし さつまいものすりながし フルーツ スープ ミルク	おやつ	おかゆ さつまいものすりながし さつまいものすりながし スープ ミルク	金	26	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
木	11	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 大根のすりながし スープ ミルク	白身魚の照り煮 大根のすりながし 味噌汁	おやつ	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	土	27	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
金	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし 味噌汁	おやつ	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	月	29	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
土	13	昼食	おかゆ さつまいもの煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつまいもの煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつまいもの煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	さつまいもの煮つぶし 大根のすりながし 味噌汁	おやつ	おかゆ さつまいもの煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	火	30	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
月	15	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし 味噌汁	おやつ	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	水	31	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ
火	16	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし 味噌汁	おやつ	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	火	16	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さつまいもの煮つぶし スープ ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク
		おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ			ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ	ミルク	おやつ



早いもので7月も半年が過ぎ、子ども達の成長がますます目まぐるしく進んでいます。これからの時期は、はじめと暑く食欲も落ちやすくなります。食欲がないからと諦めてあっさりしたものや、好きなものに乗った食べ方をしていると「夏バテ」をしやすいです。暑い夏だからこそ、よく食べ、よく遊び、夏に負けない体づくりをしましょう！！



※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。