

平成30年 6月分 9~11ヵ月（パクパク期）



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金 肉じゃが 春雨ソテー みそ汁（わかめ・ふ）	五倍粥 ～軟飯	小魚あられ	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨・ふ	・鶏むね肉	・たまねぎ・人参 ・わかめ・ほうれん草 ・しめじ
2	土 パン粥 ミネストローネ風 バナナ	パン粥	ハイハイ	せんべい	・パン ・じゃがいも	・チーズ	・たまねぎ・バナナ ・人参・トマト
4	月 ハンバーグ 三色お浸し みそ汁（大根）	五倍粥 ～軟飯	チーズ スティック	ヨーグルト	・おかゆ	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・小松菜・もやし ・大根
5	火 カツオのふんわり煮 人参サラダ みそ汁（じゃがいも・玉葱）	五倍粥 ～軟飯	小魚とひじき のおこめせん	ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも	・カツオ	・たまねぎ・人参
19	火 焼き肉 小松菜の煮びたし みそ汁（じゃがいも・玉葱）	五倍粥 ～軟飯		バナナ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・小松菜・バナナ
6	水 シュウマイ じゃが芋の金平 みそ汁（ねぎ・ふ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	ふかし芋	・おかゆ・ふ ・じゃがいも ・さつまいも	・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・ねぎ
7	木 鶏肉のオレンジ焼き じゃが芋とツナの煮物 みそ汁（にら・玉葱）	五倍粥 ～軟飯	たまごぼうろ	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・ツナ	・たまねぎ・トマト ・にら
8	金 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ しらす和え みそ汁（ほうれん草）	五倍粥 ～軟飯	チーズ スティック	オレンジ	・おかゆ	・豆腐 ・しらす	・たまねぎ・人参 ・しめじ・キャベツ ・ほうれん草・オレンジ
9	土 煮込みうどん バナナヨーグルト	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん	・鶏むね肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草・バナナ
11	月 高野豆腐の野菜煮 ほうれん草のソテー みそ汁（わかめ・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	バナナ	・おかゆ	・高野豆腐	・たまねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・しめじ ・わかめ・バナナ
12	火 鶏肉のトマト煮 野菜のじゃこ和え みそ汁（ねぎ・えのき）	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	オレンジ	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・じゃこ	・たまねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・もやし ・えのき・オレンジ
13	水 チキンナゲット風 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁（小松菜）	五倍粥 ～軟飯	小魚あられ	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏むね肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・小松菜
14	木 高野豆腐の煮物 ひじき炒め煮 みそ汁（じゃがいも）	五倍粥 ～軟飯	たまごぼうろ	ハイハイ	・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐	・人参・キャベツ ・ひじき・たまねぎ
15	金 ハヤシライス きゃべつのソテー ヨーグルト	五倍粥 ～軟飯	小魚とひじき のおこめせん	オレンジ	・おかゆ	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
30	土 チポリタン スープ バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ	・豚ひき肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・バナナ