

		もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9～11ヶ月)	かみ食 おやつ
1	月	おかゆ ポトフ(ささみ 玉ねぎ 人参 かぶ じゃがいも) やわらか煮(キャベツ 人参 きゅうり)	軟飯 ポトフ やわらか煮	ミルク せんべい
2	火	おかゆ かぼちゃサラダ(かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり チーズ) 野菜のあんかけ煮(鶏むね肉 玉ねぎ 人参 ふ プロッコリー)	軟飯 かぼちゃサラダ 野菜のあんかけ煮	ミルク せんべい
3	水	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 きゅうり 人参) みそ汁(大根 人参 ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク スティックケーキ
4	木	おかゆ ポタージュ(人参 玉ねぎ じゃがいも 牛乳) 肉団子(鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり パン粉)	軟飯 ポタージュ 肉団子	ミルク せんべい
5	金	おかゆ ポテトサラダ(じゃがいも 人参 きゅうり チーズ) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 ポテトサラダ 豆腐のあんかけ煮	ミルク ビスケット
6	土	おかゆ そぼろ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 かぼちゃ)	軟飯 そぼろ煮	
8	月	おかゆ クリーム煮(ささみ キャベツ 人参 いんげん 豆乳 米粉) あんかけ煮(プロッコリー 人参 しらす)	軟飯 クリーム煮 あんかけ煮	ミルク せんべい
9	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ 鶏ひき肉) みそ汁(豆腐 人参 わかめ ねぎ)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	ミルク スティックケーキ
10	水	おかゆ さつまいもサラダ(さつまいも 人参 きゅうり チーズ) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 チンゲン菜 人参 玉ねぎ)	軟飯 さつまいもサラダ 豆腐のあんかけ煮	ミルク ばんがゆ
11	木	おかゆ 肉じゃが(ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ) やわらか煮(プロッコリー 人参)	軟飯 肉じゃが やわらか煮	ミルク せんべい
12	金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ) みそ汁(大根 人参 じゃがいも)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク せんべい
13	土	おかゆ 野菜のあんかけ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも ささみ ふ)	軟飯 野菜のあんかけ煮	
15	月	おかゆ クリーム煮(ささみ 人参 玉ねぎ じゃがいも 豆乳 米粉) あんかけ煮(キャベツ 人参 しらす)	軟飯 クリーム煮 あんかけ煮	ミルク せんべい
16	火	おかゆ やわらか煮(プロッコリー 人参 しらす) 野菜のあんかけ煮(人参 さつまいも いんげん ふ 鶏ひき肉)	軟飯 やわらか煮 野菜のあんかけ煮	ミルク ばんがゆ
17	水	おかゆ かぼちゃサラダ(かぼちゃ 玉ねぎ チーズ) 豆腐のあんかけ煮(豆腐 人参 玉ねぎ プロッコリー)	軟飯 かぼちゃサラダ 豆腐のあんかけ煮	ミルク せんべい
18	木	おかゆ いそ煮(ふ 人参 豆腐 わかめ じゃがいも) あんかけ煮(鶏むね肉 人参 キャベツ きゅうり)	軟飯 いそ煮 あんかけ煮	ミルク 蒸しパン
19	金	おかゆ ささみのあんかけ煮(ささみ 人参 玉ねぎ かぼちゃ) みそ汁(小松菜 人参 ふ)	軟飯 ささみのあんかけ煮 みそ汁	ミルク せんべい
20	土	おかゆ 野菜のあんかけ煮(人参 ねぎ 鶏ひき肉 さつまいも プロッコリー)	軟飯 野菜のあんかけ煮	
22	月	おかゆ 豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参) みそ汁(じゃがいも 人参 わかめ)	軟飯 豆腐ハンバーグ みそ汁	ミルク せんべい
23	火	おかゆ トマト煮(トマト ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参) ポテトサラダ(じゃがいも きゅうり 人参 チーズ)	軟飯 トマト煮 ポテトサラダ	ミルク ビスケット
24	水	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ 鶏ひき肉) 野菜のあんかけ煮(人参 白菜 ふ ねぎ)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜のあんかけ煮	ミルク せんべい
25	木	おかゆ ポトフ(玉ねぎ 人参 トマト 鶏むね肉 プロッコリー) やわらか煮(キャベツ わかめ 人参)	軟飯 ポトフ やわらか煮	ミルク せんべい
26	金	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 小松菜 人参) みそ汁(大根 人参 豆腐 ねぎ)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁	ミルク スティックケーキ
27	土	おかゆ トマト煮(キャベツ 人参 トマト 鶏ひき肉 玉ねぎ ふ)	軟飯 トマト煮	
30	火	おかゆ 大根のそぼろ煮(大根 人参 鶏ひき肉) ミルク煮(プロッコリー 人参 豆乳 チーズ)	軟飯 大根のそぼろ煮 ミルク煮	ミルク せんべい

★ 味付けは、だし・しょうゆ・みそを使用しています。 ★

