



| 日            |    | 曜日 | 初期(5〜6か月)                                                                               | 中期(7〜8か月)                          | 後期(9〜11か月)<br>(午前)                                    | 後期(9〜11か月)<br>(午後)                |
|--------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1            | 15 | 月  | つぶし粥・スープ<br>大根煮つぶし<br>人参煮つぶし                                                            | 粥・スープ<br>豚挽肉大根あんかけ煮<br>人参スティック煮    | 軟飯・根菜シチュー<br>小松菜中華和え・果物                               | 軟飯・スープ(玉葱)<br>豚肉人参小松菜煮<br>果物      |
| 2            | 16 | 火  | つぶし粥・スープ<br>白菜煮つぶし<br>人参煮つぶし                                                            | 粥・スープ<br>ほっけ白菜あんかけ煮<br>人参スティック煮    | 軟飯・味噌汁(キャベツ・人参)<br>ほっけフライ湯通し<br>白菜のり和え・果物             | 雑炊(ほっけ・白菜・人参)<br>キャベツ炒め煮<br>果物    |
| 3            |    | 水  | つぶし粥・スープ<br>ほうれん草煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし                                                       | 粥・スープ<br>豚挽肉ほうれん草あんかけ煮<br>果物       | 軟飯・味噌汁(水菜・麩)<br>チャプチェ<br>ほうれん草しらす和え・果物                | 軟飯・スープ(ほうれん草)<br>豚肉玉葱キャベツ煮<br>果物  |
| 17<br>おもちゃつき |    | 水  | つぶし粥・スープ<br>ほうれん草煮つぶし<br>玉葱煮つぶし                                                         | 粥・スープ<br>豚挽肉ほうれん草あんかけ煮<br>果物       | かしわうどん<br>ブロッコリーごま和え<br>果物                            | 軟飯・スープ(ほうれん草)<br>豚肉玉葱人参煮<br>果物    |
| 4            | 18 | 木  | つぶし粥・スープ<br>豆腐煮つぶし<br>人参煮つぶし                                                            | 粥・スープ<br>豆腐ほうれん草あんかけ煮<br>人参スティック煮  | 軟飯・味噌汁(豆腐・ほうれん草)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ツナマカロニサラダ・果物          | 軟飯・スープ(人参)<br>鶏肉ほうれん草あんかけ煮<br>果物  |
| 5            | 19 | 金  | つぶし粥・スープ<br>豆腐煮つぶし<br>さつま芋煮つぶし                                                          | 粥・スープ<br>豆腐玉葱あんかけ煮<br>さつま芋スティック煮   | 軟飯・さつま汁<br>さばみそ焼き<br>小松菜のナムル・果物                       | トースト・スープ(玉葱)<br>鶏肉小松菜人参煮<br>果物    |
| 6            |    | 土  | 発表会  |                                    |                                                       |                                   |
| 20           |    | 土  | つぶし粥・スープ<br>チンゲン菜煮つぶし                                                                   | 粥・スープ<br>豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮<br>人参スティック煮 | 麦茶・ミートソーススパゲティ<br>チンゲン菜お浸し<br>果物                      | バターロール<br>豆乳・果物                   |
| 8            | 22 | 月  | つぶし粥・スープ<br>小松菜煮つぶし<br>大根煮つぶし                                                           | 粥・スープ<br>豚挽肉小松菜あんかけ煮<br>大根スティック煮   | 軟飯・味噌汁(小松菜・玉葱)<br>豚肉の生姜焼き<br>大根と胡瓜の酢の物・果物             | 軟飯・スープ(大根)<br>豚肉小松菜玉葱煮<br>果物      |
| 9            |    | 火  | つぶし粥・スープ<br>玉葱煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし                                                        | 粥・スープ<br>納豆玉葱あんかけ煮<br>ブロッコリー煮      | 軟飯・味噌汁(長葱・エノキ)<br>納豆かき揚げ湯通し<br>ブロッコリーおかか和え・果物         | 軟飯・スープ(玉葱)<br>豚肉人参ブロッコリー煮<br>果物   |
| 10           |    | 火  | パン粥・スープ<br>人参煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし                                                         | パン粥・スープ<br>鶏挽肉人参あんかけ煮<br>ブロッコリー煮   | バターロール<br>スープ(コン・パセリ)<br>鶏肉のから揚げ湯通し<br>ブロッコリーおかか和え・果物 | 軟飯・スープ(ブロッコリー)<br>鶏肉人参あんかけ煮<br>果物 |
| 23           |    | 火  | つぶし粥・スープ<br>たら煮つぶし<br>南瓜煮つぶし                                                            | 粥・スープ<br>たらチンゲン菜あんかけ煮<br>南瓜煮       | 軟飯・味噌汁(南瓜)<br>たらの磯辺焼き<br>切干大根のごま和え・果物                 | きのこスパゲティ<br>スープ(チンゲン菜)<br>果物      |
| 24<br>お誕生会   |    | 水  | パン粥・スープ<br>玉葱煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし                                                         | パン粥・スープ<br>鶏挽肉玉葱あんかけ煮<br>ブロッコリー煮   | バターロール<br>わかめスープ<br>ミートポテトグラタン<br>ブロッコリーコーン和え・果物      | 軟飯・スープ(ブロッコリー)<br>鶏肉玉葱あんかけ煮<br>果物 |
| 11           | 25 | 木  | つぶし粥・スープ<br>キャベツ煮つぶし<br>玉葱煮つぶし                                                          | 粥・スープ<br>鮭キャベツあんかけ煮<br>果物          | 軟飯<br>鮭の豆乳チャウダー<br>豚肉の香味焼き<br>キャベツわかめ和え・果物            | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉玉葱小松菜煮<br>果物    |
| 12           | 26 | 金  | つぶし粥・スープ<br>玉葱煮つぶし<br>人参煮つぶし                                                            | 粥・スープ<br>豚挽肉玉葱あんかけ煮<br>人参スティック煮    | 軟飯・味噌汁(白菜・シメジ)<br>肉じゃが<br>キャベツ生姜和え・果物                 | 軟飯・スープ(キャベツ)<br>豚肉人参白菜煮<br>果物     |
| 13           | 27 | 土  | つぶし粥・スープ<br>ほうれん草煮つぶし                                                                   | 粥・スープ<br>鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮<br>人参スティック煮 | 味噌うどん<br>白菜コーン和え<br>果物                                | バターロール<br>豆乳・果物                   |

<野菜・くだものについて>

天候不順などで高騰し、使用が難しい場合は  
他の野菜・果物に置き換えることもあります。

☆札幌市では毎月1日は『野菜の日』として、野菜摂取の  
強化に取り組んでいます。

☆離乳食の進み具合によっては使用材料を変更する場合が  
あります。

☆行事の日については玄関に掲示いたします。