

# 9～11ヶ月食材表

1・3・5週

	1・3・5週					
献立名	お芋の豆腐煮 味噌汁 小松菜全粥	大根と鶏ささみの 煮物 オニオンスープ パン粥	かぼちやのしらす煮 トマトスープ 全粥	豆腐のとろみ煮 人参スープ ほうれん草パン粥	鶏じゃが すまし汁 キャベツ全粥	鯛うどん かぼちやと豆腐の 煮物 ほうれん草の煮物
食 材	さつまいも・じゃがいも 豆腐・醤油  白菜・人参・かつお節 昆布・味噌  米・小松菜	大根・人参・鶏ささみ 醤油  玉葱・人参・醤油  パン	かぼちや・玉葱・しらす 醤油  トマト・玉葱・醤油  米	豆腐・キャベツ・コーン 醤油・片栗粉  人参・ブロッコリー・醤油  パン・ほうれん草	鶏ささみ・人参 じゃがいも・醤油  白菜・玉葱・かつお節 昆布・醤油  米・キャベツ	うどん・鯛・白菜・人参 かつお節・昆布・醤油  かぼちや・豆腐・醤油  ほうれん草・キャベツ 醤油
おや つ	バナナ	スイートポテト	りんご煮	みたらしポテト	かぼちやの茶巾	いもりんご
	バナナ	さつまいも・砂糖	りんご	じゃいも・醤油・砂糖	かぼちや	さつまいも・りんご

## 2・4週

	2・4週					
献立名	野菜のトロミ煮 すまし汁 しらす全粥	鶏ささみの南京煮 キャベツスープ パン粥	豆腐の野菜煮 人参スープ コーン全粥	鯛のコロコロ煮 小松菜のスープ 人参パン粥	野菜の鶏ささみ煮 味噌汁 全粥	あんかけうどん 菜っ葉の炊いたん 大根の和え物
食 材	玉葱・人参・白菜 醤油・片栗粉  ほうれん草・人参 かつお節・昆布 醤油  米・しらす	鶏ささみ・かぼちゃ・玉葱 醤油  キャベツ・玉葱・醤油  パン	豆腐・キャベツ じゃがいも・醤油  人参・玉葱・醤油  米・コーン	鯛・人参・じゃがいも 醤油  小松菜・白菜・醤油  パン・人参	小松菜・大根 鶏ささみ・醤油  白菜・玉葱・かつお節 昆布・味噌  米	うどん・鶏ささみ ほうれん草・玉葱 かつお節・昆布 醤油・片栗粉  小松菜・人参・醤油  大根・人参・醤油
おやつ	さつまいも煮	バナナ	かぼちゃ煮	りんご煮	さつまいもの茶巾	スイートかぼちゃ
	さつまいも	バナナ	かぼちゃ	りんご	さつまいも・砂糖	かぼちゃ