

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での動き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになる もの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	土	白身魚と野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ	米	アブラがれい	ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ	アンパンマンのベビーせんべい	ハイハイ
3	月	豆腐となすの煮物 小松菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	人参 小松菜・玉ねぎ	野菜ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ
4	火	白身魚と玉ねぎの煮物 ピーマンと人参の煮物 5倍がゆ	米	アブラがれい	玉ねぎ ピーマン・人参	▲マンナウエハース	野菜おじや
5	水	白身魚とキャベツの煮物 じゃが芋と人参のサラダ 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラがれい	キャベツ 人参	アンパンマンのベビーせんべい	ハイハイ
6	木	豆腐と白菜の煮物 なすと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	白菜・人参 なす・玉ねぎ	ベビー用ビスケット	野菜ハイハイ
7	金	白身魚とじゃが芋の煮物 小松菜と人参の炒り煮 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラがれい	小松菜・人参	ハイハイ	アンパンマンのベビーせんべい
8	土	しらすと野菜のうどん ブロッコリーサラダ	うどん	しらす	人参・玉ねぎ ブロッコリー	野菜ハイハイ	ベビー用ビスケット
11	火	白身魚と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの炒り煮 5倍がゆ	米	アブラがれい	人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマンのベビーせんべい	きなこかぼちゃ
12	水	豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーとパプリカの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・赤パプリカ	フルーツ (バナナ)	蒸さつまいも
13	木	白身魚とかぼちゃの煮物 白菜と人参の和え物 5倍がゆ	米	アブラがれい	かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ 白菜・人参	ベビー用ビスケット	にんじんの甘煮
14	金	鶏ささみと野菜の煮物 玉ねぎの煮物 5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉(ささみ)	ピーマン・人参 玉ねぎ	ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ
15	土	鶏ミンチとチンゲン菜の煮物 人参の甘煮 5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参	野菜ハイハイ	ベビー用ビスケット
17	月	白身魚と人参の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮物 5倍がゆ	米	アブラがれい	人参 ほうれん草・玉ねぎ	アンパンマンのベビーせんべい	きなこマカロニ
18	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	黄パプリカ・玉ねぎ 小松菜・人参	ハイハイ	ベビー用ビスケット
19	水	豆腐とほうれん草のうどん キャベツと玉ねぎの和え物	うどん	豆腐	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ	▲マンナウエハース	しらす入り5倍がゆ
20	木	白身魚とじゃが芋の煮物 なすと人参の煮物 5倍がゆ	じゃが芋 米	アブラがれい	なす・人参	ベビー用ビスケット	アンパンマンのベビーせんべい
21	金	鶏ささみとブロッコリーの煮物 キャベツとピーマンの炒り煮 5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参 キャベツ・ピーマン	野菜ハイハイ	蒸さつまいも
22	土	豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参のサラダ 5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ ブロッコリー・人参	ハイハイ	ベビー用ビスケット
24	月	鶏ミンチとかぼちゃの煮物 ほうれん草とキャベツの和え物 人参入り5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉	かぼちゃ・人参 ほうれん草・キャベツ 人参	アンパンマンのベビーせんべい	きなこ入り5倍がゆ
25	火	豆腐と人参の煮物 チンゲン菜とパプリカの煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	人参 チンゲン菜・赤パプリカ	ベビー用ビスケット	野菜おじや
26	水	豆腐とチンゲン菜の煮物 こぶき芋 5倍がゆ	じゃが芋 米	豆腐	チンゲン菜・人参	▲マンナウエハース	ハイハイ
27	木	豆腐と野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参	ベビー用ビスケット	蒸かぼちゃ
28	金	豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ	米	豆腐	キャベツ・黄パプリカ ほうれん草・人参	野菜ハイハイ	にんじん5倍がゆ
29	土	鶏ミンチと野菜の煮物 なすの煮浸し 5倍がゆ	米	⑪鶏ひき肉	ブロッコリー・トマト なす・玉ねぎ	フルーツ (バナナ)	アンパンマンのベビーせんべい
31	月	白身魚と人参の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ	じゃが芋 米	メルルーサ	人参	ベビー用ビスケット	フルーツ (バナナ)