



日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
1・15 (月)	ミルク またはお茶 麩ラスク	麻婆豆腐丼 (精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) すまし汁(大根・麩・人参) オレンジ 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・植物性油脂・鰹だし・食塩】	ミルク マカロニきなこ (マカロニ・きなこ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・人参・大根のとろとろ煮 つぶしオレンジ	ミルク
2 (火)	ミルク またはお茶 さつま芋	ツナピラフ 又はおじや (精白米・玉ねぎ・人参・ツナ) 野菜のミルクスープ (ほうれん草・玉ねぎ・コーン・牛乳) かぼちゃの甘煮 【バター・醤油・食塩・上白糖】	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参・ほうれん草のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮	ミルク
6・20 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) みそ汁(玉ねぎ・麩) 魚のチーズ焼き (かじき・玉ねぎ・チーズ) じゃが芋きんぴら(じゃが芋・人参) 【煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒・植物性油脂・上白糖】	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮	ミルク
8・22 (月)	ミルク またはお茶 さつま芋	固がゆ(精白米) みそ汁(じゃが芋・わかめ・麩) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・人参) ブロッコリー 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・ソース・クチャップ・食塩・ホットケーキミックス・片栗粉・上白糖】	ミルク かぼちゃ棒 (かぼちゃ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリー・人参のやわらか煮	ミルク
9・23 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ(精白米) みそ汁(しめじ・ねぎ) 豆腐の野菜あんかけ (豆腐・鶏ひき肉・人参・ピーマン・玉ねぎ) こふき芋(じゃが芋) 【煮干しだし・味噌・鰹だし・上白糖・醤油・植物性油脂・食塩・片栗粉】	ミルク バナナヨーグルト (バナナ・ヨーグルト)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・人参・ピーマンのとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク 
10・24 (水)	ミルク またはお茶 麩ラスク	煮込みうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) ブロッコリーのおかかあえ (ブロッコリー・かつお節) バナナ 【鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・植物性油脂】	ミルク しらすのませごはん 又はおじや (精白米・しらす・人参・ごま・ごま・かつお節)	うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) ブロッコリーのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
11・25 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ(精白米) すまし汁(アスパラ・人参) 魚の西京焼き(かじき) もやしとわかめのナムル (もやし・きゅうり・人参・わかめ) 手作りふりかけ (しらす・ごま・かつお節・青のり) 【鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・酢・植物性油脂・バター】	ミルク きなこトースト (食パン・きなこ)	おかゆ すまし汁(汁のみ) しらす・アスパラのとろとろ煮 きゅうりと人参のやわらか煮	ミルク
12・26 (金)	ミルク またはお茶 さつま芋 こどものひ	固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・トマト・きゅうり) オレンジ 【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・クチャップ・醤油・酢・上白糖】	ミルク こいのぼりサンドイッチ(12日) (食パン・いちごジャム) ジャムサンド(26日)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎのとろとろ煮 トマト・きゅうりのやわらか煮	ミルク

～お知らせ～

12日は、こどものひおやつ 鱒こいのぼりサンドイッチを予定しています！
(5日はゴールデンウィーク中のため12日に予定しています☺)



日付	9～11カ月頃（適宜刻む）			7～8カ月頃（適宜つぶす）	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
13・27 (土)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ（精白米） みそ汁（じゃが芋・麩・わかめ） 豚肉のしょうが焼き （豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しょうが） きゅうりと人参のおひたし （きゅうり・にんじん・ごま） 【煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・料理酒・植物性油脂・酢】	ミルク チーズ	おかゆ みそ汁（汁のみ） 麩・玉ねぎ・ピーマンのとろとろ煮 きゅうり・人参のやわらか煮	ミルク
16・30 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ（精白米） 魚のあかね焼き（鮭） 肉じゃが （豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース） ブロッコリー 【ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・植物性油脂・食塩】	ミルク バナナ	おかゆ 野菜スープ（汁のみ） 鮭・じゃが芋・ブロッコリーのとろとろ煮 玉ねぎ・人参のやわらか煮	ミルク
17・31 (水)	ミルク またはお茶 さつまいも	固がゆ（精白米） すまし汁（玉ねぎ・わかめ） 魚のみそ焼き（かじき・ねぎ） 春雨の酢の物 （春雨・きゅうり・人参・もやし） 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・上白糖・酢・植物性油脂】	ミルク  そら豆とチーズの蒸しパン （ホットケーキミックス・牛乳・そら豆・チーズ）	おかゆ すまし汁（汁のみ） かじき・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうり・人参のやわらか煮	ミルク
18 (木)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ（精白米） 野菜のケチャップ煮 （豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく） キャベツとほうれん草のツナ和え （キャベツ・ほうれん草・ツナ・のり） バナナ 【バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・牛乳・レモン汁】	ミルク メロンパン風トースト （食パン・ホットケーキミックス）	おかゆ 野菜スープ（汁のみ） 鶏ささみ・じゃが芋・ほうれん草のとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
19 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク 	固がゆ（精白米） みそ汁（豆腐・小松菜・なめこ） レバーと芋のとろとろ煮 （豚レバー・じゃが芋・しょうが） キャベツのごまサラダ （キャベツ・きゅうり・人参・ごま） 【煮干しだし・味噌・片栗粉・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・ソース・酢・食塩】	ミルク ジャムサンド （食パン・いちごジャム）	おかゆ みそ汁（汁のみ） 豆腐・じゃが芋のとろとろ煮 キャベツ・小松菜のやわらか煮	ミルク
29 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ（精白米） すまし汁（ほうれん草・麩） 魚のみそ煮（さば・しょうが） 春雨炒め （豚肉・春雨・人参・ピーマン） 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・植物性油脂】	ミルク 豆腐ドーナツ （ホットケーキミックス・豆腐）	おかゆ すまし汁（汁のみ） 麩・ほうれん草のとろとろ煮 人参・ピーマンのやわらか煮	ミルク

※9～11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

味覚の基本は5つ

舌は、基本の5つの味を感じ発達していきます。
そして、いろいろな種類の食材や味を経験することで育ち、定着していきます。

うま味

苦味

酸味

塩味

甘味



【うま味の基本！かつおだしのとり方】

■分量

水 500g かつお節 おわん1杯分くらい

■だしのとりかた

水を鍋に入れて火にかけ、沸騰後、かつお節を入れてひと煮立ちさせる（弱火で2分ほど）
こしたら出来上がり！

⇒味噌を入れてみそ汁に、醤油と塩でうどんつゆ！様々な料理に大活躍です！

※沸騰後、煮たてすぎるとかつお節の臭みが増してしまうので注意！

