



日	曜日	初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月) (午前)	後期(9~11か月) (午後)
1	水	つぶし粥・スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 納豆ほうれん草煮 大根スティック煮	軟飯・味噌汁(大根・シメジ) ほっけの磯辺焼き ほうれん草納豆和え 果物	軟飯 すまし汁(ほうれん草) ほっけ大根煮 果物
15 お誕生会	水	つぶし粥・スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 大根スティック	ピラフ(軟飯) スープ(大根・シメジ) シュウマイ・キャベツのコーンと和え 果物	軟飯 味噌汁(キャベツ) 豚挽肉大根煮 果物
2・16	木	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・チキンシチュー 白菜お浸し 果物	軟飯・すまし汁(人参) 鶏肉じゃが芋白菜煮 果物
3・17	金	パン粥・スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 大根スティック煮	バターロール ほうれん草ポタージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー 果物	ごはんの味噌おやき スープ(大根) 果物
4・18	土	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	北海味噌うどん ブロッコリーおかか和え 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
6・20	月	つぶし粥・スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豆腐白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根のおかか和え 果物	軟飯・すまし汁(大根) 豚肉白菜人参炒め 果物
7・21	火	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥・スープ 鮭玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯・味噌汁(チゲン菜・玉葱) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ 果物	軟飯・スープ(もやし) 鮭さつま芋玉葱煮 果物
8・22	水	パン粥・スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥・スティックパン スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	食パン・トマトスープ 豚肉のカレー焼き(カレー粉抜き) 小松菜ツナ和え 果物	軟飯・味噌汁(小松菜) 豚肉キャベツ人参炒め 果物
9・30	木	つぶし粥・スープ 玉葱煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 南瓜煮	軟飯・味噌汁(南瓜・長葱) 炒め納豆 胡瓜の醤油あえ 果物	トースト・すまし汁(人参) 南瓜豚挽肉あんかけ煮 果物
10・31	金	つぶし粥・スープ ほうれん草煮つぶし 大根煮つぶし	粥・スープ 挽肉ほうれん草あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯・味噌汁(大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草えのき和え 果物	軟飯 すまし汁(ほうれん草) さば大根あんかけ煮 果物
11・25	土	つぶし粥・スープ じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	五目うどん 青のりポテト 果物	バターロール・麦茶 チーズ 果物
13・27	月	つぶし粥・スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥・スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯・豆乳味噌汁(芋・人参) 豚肉の香味焼き 二色浸し 果物	軟飯 すまし汁(ほうれん草) 豚肉じゃが芋人参煮 果物
14・28	火	つぶし粥・スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥・スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯・味噌汁(小松菜・舞茸) 豆腐のツナ揚げ湯通し 人参含め煮 果物	軟飯・すまし汁(玉葱) 豆腐小松菜 人参あんかけ煮 果物
29	水	つぶし粥・スープ 小松菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥・スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 果物	軟飯・味噌汁(キャベツ・わかめ) 鶏肉ごま焼き 小松菜しらす和え 果物	軟飯・すまし汁(小松菜) 鶏肉キャベツ炒め 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。

☆毎月19日は、『食育の日』です。

☆行事の日については玄関に掲示いたします。