

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()はホ	材 料 名 (〇は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 土	キッズピピンパ さつま芋のレモン煮 大根のみそ汁	511.4(370.8) 16.3(11.9) 10.2(7.6) 2.2(1.7)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油、油 〇スティックパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ	もやし、ほうれんそう だいこん、レモン、にんじん ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン せんべい、お茶
03 月	豚丼 わかめの和風サラダ 麩と青菜のみそ汁	536.9(416.0) 21.1(16.6) 16.6(13.0) 2.8(2.1)	米、砂糖、油、焼ふ 〇マカロニ〇砂糖 〇オリーブ油	豚肉、みそ、わかめ 〇ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり しらたき、ほうれんそう 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢 〇ケチャップ〇食塩	マカロニナポリタン お茶
04 火	野菜うどん マセドアンサラダ 果物	505.0(374.1) 17.0(12.8) 13.2(9.2) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ 〇米	鶏もも肉 チーズ、かまぼこ 〇ベーコン	キャベツ、にんじん、きゅうり 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇鶏がらスープ	ピラフ お茶
05 水	御飯 煮魚 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	518.9(391.6) 23.8(18.1) 10.2(7.5) 2.6(2.0)	米、砂糖 〇マドレーヌ	かひい、みそ、油揚げ 〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん、いんげん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	マドレーヌ 牛乳
06 木	ハヤシライス ツナサラダ 大根のスープ	624.5(443.4) 24.0(17.1) 21.8(15.9) 3.2(2.3)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 〇食パン(0.1歳児)〇砂糖 〇コッペパン(2歳児以上)	豚肉、ツナ缶 〇ピザチーズ〇みそ 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ だいこん、にんじん きゅうり、パセリ	ハヤシルウ、食塩 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
07 金	ロールパン 鶏肉のりんごソースかけ ミックスサラダ コンソメスープ	518.3(401.0) 22.0(16.1) 15.7(11.9) 2.0(1.6)	ロールパン、油 小麦粉、砂糖 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉 〇しらす干し	キャベツ、たまねぎ、トマト コーン缶、きゅうり、りんご にんじん、しょうが レモン果汁	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
08 土	そぼろあんかけ丼 ポパイサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	515.5(407.7) 17.0(13.4) 11.3(8.7) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 〇米	豚ひき肉、みそ、わかめ 〇こんぶ佃煮	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢	昆布おにぎり お茶
10 月	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ	591.5(420.0) 26.3(19.3) 20.6(15.5) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖、ごま油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ハム、わかめ 〇チーズ〇牛乳	ほうれんそう、もやし ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	チーズトースト 牛乳
11 火	和風うどん 温野菜 果物	434.5(339.7) 16.5(13.0) 6.0(4.7) 2.3(1.7)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 〇米	鶏もも肉、かまぼこ 調製豆乳 〇甘塩鮭	にんじん、はくさい	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	鮭わかめごはん お茶
12 水	御飯 松風焼き さつまいもとひじきの煮物 青菜のスープ	575.4(411.1) 23.5(16.5) 18.1(12.5) 2.4(1.7)	米、さつまいも 砂糖、油、いりごま 〇食パン〇砂糖	鶏ひき肉、みそ、豆乳 さつまいも、ひじき、おから 〇バター〇きな粉〇牛乳	たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁 鶏がらスープ	きな粉サンド 牛乳
13 木	御飯 かじきの鍋照り煮 おからサラダ 白菜と長葱のみそ汁	599.0(445.9) 24.1(18.0) 23.5(17.6) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇砂糖	かじき、みそ、おから、ハム 〇卵黄(幼児) 〇バター〇牛乳	ブロッコリー、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが 〇かぼちゃ	しょうゆ、みりん かつおだし汁	スイートパンプキン せんべい 牛乳
14 金	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 大根のみそ汁	535.7(398.1) 25.4(18.0) 16.8(12.3) 2.4(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま 〇米	鶏もも肉、みそ、ちくわ 〇ツナ缶	キャベツ、だいこん きゅうり、ねぎ、しょうが 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	塩昆布とツナのごはん お茶
15 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 豆腐と青菜のスープ	406.5(295.7) 14.9(10.9) 9.4(6.8) 1.9(1.5)	米、砂糖、片栗粉 ごま油 〇食パン〇マヨネーズ	豚肉、絹ごし豆腐 〇卵	トマト、はくさい、たまねぎ ねぎ、にんじん、こまつな きゅうり、しょうが 〇パセリ	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、食塩 〇食塩	卵サンド お茶
17 月	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ はくさいと人参のスープ	503.3(348.4) 24.8(13.9) 9.2(6.4) 3.4(2.4)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 〇米	鶏もも肉、ハム 〇煮干し(幼児) 〇焼きのり	だいこん、たまねぎ、はくさい なす、エリンギ、きゅうり 万能ねぎ	しょうゆ、りんご酢 みりん、食塩 鶏がらスープ	青菜おにぎり 煮干し(幼児)、お茶
18 火	筍御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ えのきと青菜のすまし汁 果物	570.4(423.2) 18.1(12.3) 10.7(8.0) 1.8(1.2)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ	トマト、たけのこ、きゅうり ほうれんそう、えのきたけ たまねぎ、レモン、パセリ しょうが 〇もも缶	しょうゆ、酢、食塩 かつおだし汁	ももゼリー せんべい、お茶
19 水	御飯 鮭の香味揚げ 野菜の煮物 キャベツのみそ汁	546.7(407.5) 26.4(20.0) 15.0(11.1) 2.0(1.6)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生鮭、鶏もも肉、みそ 〇チーズ〇牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ、いんげん しょうが	しょうゆ、みりん、酢 かつおだし汁	チーズ蒸しパン 牛乳
20 木	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	644.9(516.5) 24.2(19.1) 21.9(17.2) 2.2(1.7)	ロールパン、マカロニ、砂糖 マヨネーズ 〇米〇砂糖	豚ひき肉、牛乳、おから ツナ缶、スキムミルク 〇鶏ひき肉〇油揚げ	たまねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、パセリ 〇にんじん〇コーン缶	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩、中濃ソース 〇しょうゆ〇みりん	こぎつねごはん お茶
21 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 ぼちゃの甘煮 わかめと万能ねぎのみそ汁	570.8(409.2) 25.1(18.5) 21.5(16.4) 2.8(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 〇マヨネーズ 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児)	豚ひき肉、生揚げ、みそ わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、万能ねぎ グリーンピース、えのきたけ 〇パセリ	かつおだし汁、しょうゆ	フランスせんべい 牛乳
22 土	かきたまうどん シャーマンポテト 果物	547.1(420.7) 17.0(13.2) 11.0(8.4) 4.9(3.7)	じゃがいも、干しうどん 片栗粉、油 〇米	鶏もも肉、卵、ベーコン 〇焼きのり	たまねぎ、 ほうれんそう、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	うめちりおにぎり お茶
24 月	焼肉丼 小松菜のサラダ えのきと豆腐のみそ汁	622.8(461.9) 28.4(21.2) 28.4(21.7) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 〇小麦粉〇油	豚肉、絹ごし豆腐 ツナ缶、みそ 〇豚肉〇卵〇かつお節 〇あおのり	たまねぎ、えのきたけ にんじん、万能ねぎ こまつな、もやし 〇キャベツ〇ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 〇かつおだし汁 〇中濃ソース	お好み焼 お茶
25 火	コッペパン 白身魚のフライ キャベツとベーコンドレッシング和え コーンスープ	592.5(449.9) 23.8(18.6) 18.2(13.9) 2.4(1.9)	コッペパン、パン粉 マヨネーズ、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇米〇砂糖	たら、ベーコン、豆乳 〇チーズ〇かつお節 〇焼きのり	キャベツ、クリームコーン缶 コーン缶、きゅうり たまねぎ、パセリ	中濃ソース、酢、しょうゆ 食塩、鶏がらスープ 〇しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
26 水	御飯 鶏肉の照り焼き 青菜ともやしの胡麻和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	566.4(409.2) 23.1(16.9) 22.2(16.6) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 ごま油、いりごま 〇食パン	鶏もも肉、みそ 〇バター〇あおのり〇牛乳	もやし、たまねぎ ほうれんそう、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳
27 木	御飯 和風ミートローフ 白菜の梅肉あえ 厚揚げとわかめのみそ汁	541.5(404.2) 20.5(15.1) 16.1(11.8) 2.5(1.8)	米、パン粉、砂糖、片栗粉 〇ホットケーキ粉〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉、ひじき みそ、わかめ、牛乳、卵 かつお節 〇バター〇牛乳	たまねぎ、万能ねぎ にんじん、はくさい きゅうり、うめぼし 〇いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
28 金	ほうれんそうとベーコンのスパゲ ティー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	564.2(402.3) 18.6(13.7) 17.9(12.2) 2.7(1.9)	スパゲティー、オリーブ油 油 〇米〇砂糖	ベーコン 〇鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、ほうれんそう エリンギ 〇にんじん〇しめじ〇ごぼう	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	鶏とごぼうの御飯 お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです

2023年04月

離乳食献立表

予定

沼間愛児園

日	完了	後期	中期	初期
5日	<p>軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p> <p>白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p> <p>白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ1.5g</p>	<p>粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g</p> <p>白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.2g</p>	<p>粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい10.0g</p>
	<p>人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g</p>	<p>人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g</p>	<p>人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター0.8g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g</p>	
6日	<p>軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、たまねぎ3.0g、にんじん5.0g、だいこん20.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g</p>	<p>粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん5.0g、だいこん20.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g</p>	<p>粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、にんじん4.0g、だいこん16.0g、さつまいもの煮物 さつまいも30.0g</p>	<p>粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g</p> <p>大根のスープ だいこん10.0g</p>
	<p>わかめごはん 米28.0g、カットわかめ0.3g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん20.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>わかめおじや 米14.0g、カットわかめ0.2g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん15.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>わかめおじや 米11.0g、カットわかめ0.2g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、にんじん12.0g、はくさい12.0g、しょうゆ0.4g</p>	
7日	<p>軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト20.0g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト20.0g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ1.5g</p>	<p>粥 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、砂糖1.6g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.2g</p>	<p>粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ10.0g</p>
	<p>二色ごはん 米28.0g、しらす干し15.0g、にんじん10.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.3g</p>	<p>二色粥 米14.0g、しらす干し15.0g、にんじん10.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.3g</p>	<p>二色粥 米11.0g、しらす干し12.0g、にんじん8.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g</p>	
8日	<p>鶏そぼろのごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも10.0g、わかめ3.0g、みそ2.0g</p>	<p>鶏そぼろのお粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも10.0g、わかめ3.0g、みそ1.5g</p>	<p>鶏そぼろのお粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g じゃがいもとわかめのみそ汁 じゃがいも8.0g、わかめ2.4g、みそ1.2g</p>	<p>粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g</p> <p>ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g</p>
	<p>野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g</p>	<p>野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g</p>	<p>野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g</p>	
10日	<p>軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ8.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ1.5g</p>	<p>粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉0.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.5g、みそ1.2g</p>	<p>粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g</p> <p>かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g</p>
	<p>たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.5g、みそ0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、にんじん3.0g</p>	<p>たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.5g、みそ0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、にんじん3.0g</p>	<p>たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん1.2g、みそ0.4g キャベツのお浸し キャベツ15.0g、にんじん2.0g</p>	
11日	<p>軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ1.5g</p>	<p>粥 米11.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g</p>	<p>粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい10.0g</p>
	<p>赤ちゃんピピンパ 米28.0g、鶏むね肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ2.0g ブロッコリーのりあえ ブロッコリー20.0g、刻みのり0.5g、しょうゆ0.5g</p>	<p>鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ2.0g ブロッコリーのりあえ ブロッコリー20.0g、刻みのり0.5g、しょうゆ0.5g</p>	<p>鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれん草4.0g、しょうゆ1.6g ブロッコリーのりあえ ブロッコリー16.0g、刻みのり0.4g、しょうゆ0.4g</p>	
12日	<p>軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉30.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g</p> <p>人参と小松菜のみそ汁 にんじん3.0g、こまつな7.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g</p> <p>人参と小松菜のみそ汁 にんじん3.0g、こまつな7.0g、みそ1.5g</p>	<p>粥 米11.0g トマトそぼろ煮 トマト24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g</p> <p>人参と小松菜のみそ汁 にんじん2.4g、こまつな5.6g、みそ1.2g</p>	<p>粥 米14.0g さつまいも さつまいも10.0g</p> <p>小松菜のスープ こまつな10.0g</p>
	<p>しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ3.0g、砂糖3.0g 白菜と人参煮浸し はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>しらすのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g 白菜と人参煮浸し はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>しらすのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g 白菜と人参煮浸し はくさい16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g</p>	

13日	木	午前食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g ブロッコリー ブロッコリー 15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g ブロッコリー ブロッコリー 15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g ブロッコリー ブロッコリー 12.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g かぶのスープ かぶ10.0g			
		午後食	かぼちゃごはん 米28.0g、かぼちゃ10.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g	かぼちゃ粥 米14.0g、かぼちゃ10.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g	かぼちゃ粥 米11.0g、かぼちゃ8.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ1.6g、砂糖0.8g				
14日	金	午前食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g			
		午後食	たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g				
15日	土	午前食	あんかけごはん 米28.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g トマト トマト20.0g 青菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	あんかけ粥 米14.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g トマト トマト20.0g 青菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	あんかけ粥 米11.0g、はくさい8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g トマト トマト16.0g 青菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g			
		午後食	さつまいもごはん 米28.0g、さつまいも15.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g	さつまいも粥 米14.0g、さつまいも15.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g	さつまいも粥 米11.0g、さつまいも12.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉12.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g				
17日	月	午前食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 豆腐の野菜ソースかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ12.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g			
		午後食	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみといんげんのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g				
18日	火	午前食	軟飯 米28.0g 焼きポテト じゃがいも30.0g、鶏ひき肉10.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ2.0g、砂糖2.0g、油0.5g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 焼きポテト じゃがいも30.0g、鶏ひき肉10.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ2.0g、砂糖2.0g、油0.5g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも24.0g、鶏ひき肉8.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g			
		午後食	しらすごはん 米28.0g、しらす干し15.0g にんじん甘煮 にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g にんじん甘煮 にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g にんじん甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g				
日		完了		後期		中期		初期	
19日	水	午前食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.5g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.5g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.4g、みそ0.8g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g きゃべつのスープ キャベツ10.0g			
		午後食	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g				
20日	木	午前食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g			
		午後食	野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん3.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん2.4g、しょうゆ0.4g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g				

21日	金	午前食	軟飯 米28.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g かぶのスープ かぶ10.0g	粥 米14.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g かぶのスープ かぶ10.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.8g かぶのスープ かぶ8.0g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後食	トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、バター0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、バター0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
22日	土	午前食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉3.0g、にんじん10.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g 粉ふきいも じゃがいも30.0g オレンジ オレンジ20.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉3.0g、にんじん10.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g 粉ふきいも じゃがいも30.0g オレンジ オレンジ20.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜のスープ 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.4g 粉ふきいも じゃがいも24.0g オレンジ オレンジ16.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後食	しらすとかぶのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、かぶ10.0g キャベツと人参のおかかあえ キャベツ20.0g、にんじん3.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	しらすとかぶの粥 米14.0g、しらす干し10.0g、かぶ10.0g キャベツと人参のあえもの キャベツ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	しらすとかぶの粥 米11.0g、しらす干し8.0g、かぶ8.0g キャベツと人参のあえもの キャベツ16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
24日	月	午前食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ(乾)0.6g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ1.5g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.5g、みそ1.2g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.0g、はくさい5.6g、しょうゆ2.4g 大根の煮物 だいこん24.0g	
25日	火	午前食	パン・食パン 食パン40.0g 魚の野菜バター蒸し たら30.0g、バター1.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g トマト トマト20.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜バター蒸し たら20.0g、バター1.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g トマト トマト20.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン20.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜バター蒸し たら16.0g、バター0.8g、しょうゆ0.8g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g トマト トマト16.0g キャベツのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉1.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後食	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい15.0g、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい15.0g、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい12.0g、こまつな4.0g、しょうゆ0.4g	
日		完了	後期	中期	初期	
26日	水	午前食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 鶏とじゃがいもの煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ2.4g、片栗粉3.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後食	きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン20.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g	
27日	木	午前食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g 白菜のみそ汁 はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のおろし煮 かれい20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g 白菜のみそ汁 はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 魚のおろし煮 かれい16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.8g 白菜のみそ汁 はくさい5.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 人参スープ にんじん10.0g
		午後食	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
28日	金	午前食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ1.5g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、さつまいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.2g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつまいものスープ さつまいも10.0g
		午後食	チーズおやき 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ17.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ17.0g、にんじん3.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g キャベツと人参のお浸し キャベツ15.0g、にんじん2.4g	