

日	完了	後期	中期	初期
1日 月	午前食 ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 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	後期 ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 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	中期 ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 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1.6g	初期 粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	後期 きな粉粥 米14.0g、きな粉0.8g ブロッコリーとキャベツのお浸し ブロッコリー20.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	中期 きな粉粥 米11.0g、きな粉0.6g ブロッコリーとキャベツのお浸し ブロッコリー16.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g	
2日 火	午前食 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、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	後期 粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	中期 粥 米14.0g 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0.3g、しょうゆ0.6g、人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	初期 粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きゃべつスープ キャベツ10.0g
	午後食 わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	後期 わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	中期 わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g トマト トマト16.0g	
6日 土	午前食 ささみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶとほうれんそうのみそ汁 かぶ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ1.0g	後期 ささみのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶとほうれんそうのみそ汁 かぶ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ1.0g	中期 ささみのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶとほうれんそうのみそ汁 かぶ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ0.8g	初期 粥 米11.0g かぶ かぶ10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
	午後食 みそおじや 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、みそ1.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	後期 みそおじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、みそ1.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	中期 みそおじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、キャベツ4.0g、みそ1.2g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	
8日 月	午前食 軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.6g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	後期 粥 米14.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むねひき肉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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.6g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	中期 粥 米11.0g 鶏とじゃがいもの煮物 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.3g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g	初期 粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん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 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	後期 きな粉パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク2.0g、きな粉2.0g、砂糖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	中期 きな粉パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク1.6g、きな粉1.6g、砂糖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	
9日 火	午前食 軟飯 米28.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ25.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	後期 粥 米14.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	中期 粥 米11.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	初期 粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	午後食 野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	後期 野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	中期 野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 白菜お浸し はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	
10日 水	午前食 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 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 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	後期 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 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 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	中期 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 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.3g 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	初期 粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後食 赤ちゃんピピンパ 米28.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	後期 鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	中期 鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	
11日 木	午前食 軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	後期 粥 米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	中期 粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.4g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	初期 粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後食 二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	後期 二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	中期 二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん8.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	

日		完了	後期	中期	初期	
12日	金	午前食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g 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 バナナ バナナ15.0g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g 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 バナナ バナナ15.0g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ1.2g 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 バナナ バナナ12.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんのスープ 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 大根の煮物 だいこん30.0g、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 大根の煮物 だいこん30.0g、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 大根の煮物 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g	
13日	土	午前食	鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.5g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ3.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.5g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ3.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉1.5g かぶの煮物 かぶ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ2.4g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後食	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ2.4g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.4g	
15日	月	午前食	軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g ほうれん草と人参のお浸し ほうれん草15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g ほうれん草と人参のお浸し ほうれん草15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトそぼろ煮 トマト24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g ほうれん草と人参のお浸し ほうれん草12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後食	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
16日	火	午前食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.6g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ(乾)0.6g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ(乾)0.4g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		午後食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい6.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g	
17日	水	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、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g かぶのみそ汁 かぶ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、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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、たまねぎ2.4g、キャベツ4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後食	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
18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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後食	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 温野菜 はくさい15.0g、かぶ30.0g	チーズパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 温野菜 はくさい15.0g、かぶ30.0g	チーズパン粥 食パン20.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 温野菜 はくさい15.0g、かぶ30.0g	

日	完了	後期	中期	初期	
19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、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	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、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	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 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 しらすとほうれん草のあえもの ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g しらすとほうれん草のあえもの ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g しらすとほうれん草のあえもの ほうれんそう12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g	
20日	土	午前食 軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、トマト20.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、トマト20.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.3g、トマト16.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	粥 米4.0g 粉ふき芋 じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後食 野菜おじや 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.8g 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.8g 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、かぶ8.0g、しょうゆ0.6g 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐24.0g、みそ1.6g	
22日	月	午前食 軟飯 米28.0g さつまいものそぼろ煮 さつまいも30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g わかめと豆腐のみそ汁 わかめ0.6g、絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g さつまいものそぼろ煮 さつまいも30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g わかめと豆腐のみそ汁 わかめ0.6g、絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g さつまいものそぼろ煮 さつまいも24.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g わかめと豆腐のみそ汁 わかめ0.5g、絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g、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、しょうゆ2.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g、砂糖1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米11.0g、★あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g にんじんの甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.8g 白菜お浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
23日	火	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 大根のみそ汁 だいこん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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	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 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後食 豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ2.4g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
24日	水	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		午後食 にんじん御飯 米28.0g、にんじん15.0g 白菜のしらすあえ はくさい20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん15.0g 白菜のしらすあえ はくさい20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米11.0g、にんじん12.0g 白菜のしらすあえ はくさい16.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.4g	
25日	木	午前食 軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後食 りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g かぶのトマト煮 かぶ30.0g、トマト20.0g	りんごパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g かぶのトマト煮 かぶ30.0g、トマト20.0g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、りんご20.0g、砂糖6.0g かぶのトマト煮 かぶ24.0g、トマト16.0g	

日		完了	後期	中期	初期
26日	午前食	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 大根のそぼろ煮 だいこん30.0g、鶏むね肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g バナナ30.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、★みそ2.0g 大根のそぼろ煮 だいこん30.0g、鶏むね肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g バナナ30.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g 大根のそぼろ煮 だいこん24.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g バナナ24.0g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g にんじん10.0g
		たらと野菜のあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g 片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらと野菜のあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g 片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらと野菜のあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
27日	午前食	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい8.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.6g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.4g、みそ1.6g	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
		しらすとかぶのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、かぶ10.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g	しらすとかぶのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、かぶ10.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g	しらすとかぶのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、かぶ8.0g かぼちの煮物 かぼち24.0g	
29日	午前食	軟飯 米28.0g 魚の味噌蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、はくさい5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ7.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の味噌蒸し かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、はくさい5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ7.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の味噌蒸し かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん2.4g、はくさい4.0g 大根の煮物 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ5.6g、こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、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	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、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	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、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0.8g、砂糖0.4g	
30日	午前食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g かぼちのそぼろ煮 かぼち24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼち かぼち10.0g きゃべつ きゃべつ10.0g
		野菜ピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g ブロッコリーみそあえ ブロッコリー20.0g、みそ0.5g、砂糖0.5g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g ブロッコリーみそあえ ブロッコリー20.0g、みそ0.5g、砂糖0.5g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g ブロッコリーみそあえ ブロッコリー16.0g、みそ0.4g、砂糖0.4g	
31日	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1.0g 片栗粉1.0g トマト トマト20.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、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1.0g 片栗粉1.0g トマト トマト20.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g かぶの味噌汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	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
		鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と白菜のお粥 米14.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と白菜のお粥 米11.0g、鶏むね肉8.0g、はくさい6.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	