

日	完了	後期	中期	初期
1日 木	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>マーボー豆腐</b> 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g、みそ3.0g 砂糖2.0g、片栗粉3.0g <b>じゃがいもの煮物 離</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>白菜と人参のスープ</b> はくさい10.0g、にんじん3.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>マーボー豆腐</b> 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g、みそ3.0g 砂糖2.0g、片栗粉3.0g <b>じゃがいもの煮物 離</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>白菜と人参のスープ</b> はくさい10.0g、にんじん3.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>マーボー豆腐</b> 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g たまねぎ5.6g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g <b>じゃがいもの煮物 離</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g <b>白菜と人参のスープ</b> はくさい8.0g、にんじん2.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	<b>食パン・チーズ</b> 食パン40.0g、チーズ10.0g <b>ほうれん草ソテー</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g、油0.3g <b>かぶのグラッセ</b> かぶ30.0g、バター0.2g	<b>チーズパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g <b>ほうれん草</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶ</b> かぶ30.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g <b>ほうれん草</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g <b>かぶ</b> かぶ24.0g	
2日 金	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、かぼちゃ30.0g にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キヤベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 鶏むね肉22.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g、かぼちゃ30.0g にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キヤベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>鶏とじゃがいもの煮物</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉2.0g かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キヤベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>きゃべつのスープ</b> キヤベツ10.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g
	<b>五平もち</b> 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	<b>みそおじや</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	<b>みそおじや</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
3日 土	<b>ささみのあんかけごはん</b> 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもと小松菜のみそ汁</b> じゃがいも10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	<b>ささみのあんかけごはん</b> 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもと小松菜のみそ汁</b> じゃがいも10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	<b>ささみのあんかけごはん</b> 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>じゃがいもと小松菜のみそ汁</b> じゃがいも8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	<b>野菜おじや</b> 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、だいこん10.0g、しょうゆ1.5g <b>しらすと白菜のあえもの</b> はくさい20.0g、しらす干し3.0g	<b>野菜おじや</b> 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、だいこん10.0g、しょうゆ1.5g <b>しらすと白菜のあえもの</b> はくさい15.0g、しらす干し2.4g	<b>野菜おじや</b> 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、だいこん8.0g、しょうゆ1.2g <b>しらすと白菜のあえもの</b> はくさい12.0g、しらす干し2.0g	

5日	月	朝食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>煮魚</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.3g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>煮魚</b> かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.3g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>煮魚</b> かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.3g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>煮魚</b> かれい10.0g、片栗粉1.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	<b>豆腐あんかけ丼</b> 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 <b>さつまい芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>豆腐あんかけ丼</b> 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 <b>さつまい芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>豆腐あんかけ丼</b> 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 <b>さつまい芋の煮物</b> さつまいも24.0g	
6日	火	朝食	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むね肉22.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g、キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>鶏と野菜スープ</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉2.0g、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	<b>しらすおじや</b> 米28.0g、しらす干し10.0g <b>ブロッコリーのりあえ</b> ブロッコリー20.0g、刻みのり0.5g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>しらすおじや</b> 米14.0g、しらす干し10.0g <b>ブロッコリーお浸し</b> ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>しらすおじや</b> 米11.0g、しらす干し8.0g <b>ブロッコリーお浸し</b> ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも24.0g	
7日	水	朝食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>大根</b> だいこん10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	<b>きな粉おはぎ 離</b> 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g <b>白菜煮浸し</b> はくさい15.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g	<b>きな粉おじや</b> 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g <b>白菜煮浸し</b> はくさい15.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g	<b>きな粉おじや</b> 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g <b>白菜煮浸し</b> はくさい12.0g、しょうゆ0.4g <b>かぶの煮物</b> かぶ24.0g	
8日	木	朝食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>じゃがいものそぼろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>人参甘煮</b> にんじん30.0g、砂糖0.5g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>じゃがいものそぼろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>人参甘煮</b> にんじん30.0g、砂糖0.5g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>じゃがいものそぼろあんかけ</b> じゃがいも24.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g <b>人参甘煮</b> にんじん24.0g、砂糖0.4g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 人参スープ にんじん10.0g
		午後	<b>野菜おやき</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	<b>野菜おじや</b> 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	<b>野菜おじや</b> 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.8g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
9日	金	朝食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、だいこん30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、だいこん30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐24.0g、にんじん8.0g、だいこん24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐と</b> 絹ごし豆腐10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	<b>りんごジャムサンド</b> 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ20.0g、しょうゆ0.3g、トマト10.0g	<b>りんごパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、しょうゆ0.3g、トマト10.0g	<b>りんごパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク5.0g、りんご22.0g、砂糖6.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ12.0g、しょうゆ0.2g、トマト8.0g	
10日	土	朝食	<b>鶏そぼろあんかけごはん</b> 米28.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.3g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろあんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.3g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろあんかけ粥</b> 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>大根</b> だいこん10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		午後	<b>にんじん御飯</b> 米28.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.3g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>ブロッコリーおかかあえ</b> ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	<b>にんじん粥</b> 米14.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.3g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>ブロッコリーお浸し</b> ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g	<b>にんじん粥</b> 米11.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.2g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g <b>ブロッコリーお浸し</b> ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g	

12月	昼食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ1.2g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 白菜お浸し はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 白菜スープ はくさい10.0g
		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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
13日	火 昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぶ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、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 かぶ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、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 かぶ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、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	粥 米11.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g
		きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g じゃがいもと小松菜のりあえ じゃがいも30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g、焼きのり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 じゃがいもと小松菜和え物 じゃがいも30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g	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 じゃがいもと小松菜和え物 じゃがいも24.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.8g	
14日	水 昼食	軟飯 米28.0g 魚の味噌野菜蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 魚の味噌野菜蒸し かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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11.0g 魚の味噌野菜蒸し かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g トマト トマト16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、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
		わかめおじや 米28.0g、わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g 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	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g 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	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g 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	
15日	木 昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.5g、しょうゆ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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	そばろ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.6g、砂糖0.4g、しょうゆ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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米14.0g 大根 だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
16日	金 昼食	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 じゃがいもの煮物 離 じゃがいも30.0g、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7.0g、ほうれんそう3.0g、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 じゃがいもの煮物 離 じゃがいも30.0g、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7.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 離 じゃがいも24.0g、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5.6g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 ★絹ごし豆腐10.0g ほうれんそうのスープ ★ほうれんそう10.0g
		赤ちゃんピピンバ 米28.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ2.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ2.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏ひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、キャベツ4.0g、しょうゆ1.6g かぶとトマトの煮物 かぶ24.0g、トマト16.0g	
17日	土 昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、じゃがいも30.0g、チンゲンサイ5.0g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g、砂糖0.5g	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4.8g、じゃがいも30.0g、チンゲンサイ5.0g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g、砂糖0.5g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.5g、じゃがいも24.0g、チンゲンサイ4.0g、しょうゆ0.8g 人参の甘煮 にんじん24.0g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	

19日	月	昼食	軟飯 米28.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ25.0g、だいこん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	粥 米14.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ20.0g、だいこん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	粥 米11.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ16.0g、だいこん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	粥 米4.0g かぼちゃ ★かぼちゃ10.0g 大根のスープ ★だいこん10.0g
		午後	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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草12.0g、★トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
20日	火	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、じゃがいも30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、にんじん10.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ10.0g、わかめ0.2g、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2.4g、じゃがいも30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、にんじん10.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、じゃがいも24.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、にんじん8.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ8.0g、わかめ0.2g、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
		午後	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 ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー15.0g、しらす干し1.0g、しょうゆ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 ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー15.0g、しらす干し1.0g、しょうゆ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 ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー12.0g、しらす干し0.8g、しょうゆ0.4g	
21日	水	昼食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g 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 トマト トマト20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g 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 トマト トマト20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g 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 トマト トマト16.0g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
		午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g 小松菜とささみの和え物 鶏ささみ15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g 小松菜とささみの和え物 鶏ささみ15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g 小松菜とささみの和え物 鶏ささみ12.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	
22日	木	昼食	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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、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、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろあんかけ 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0.5g キャベツのお浸し キャベツ12.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい12.0g	
23日	金	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 たら30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、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 魚のみそ煮 たら20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、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 魚のみそ煮 たら16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g にんじんの甘煮 にんじん16.0g、砂糖1.6g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、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 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g にんじんのスープ にんじん10.0g
		午後	かぼちゃごはん 米28.0g、かぼちゃ10.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	かぼちゃ粥 米14.0g、かぼちゃ10.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	かぼちゃ粥 米11.0g、かぼちゃ8.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	
24日	土	昼食	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、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	しらすとトマトのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	しらすとトマトの粥 米14.0g、しらす干し10.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	しらすとトマトの粥 米11.0g、しらす干し8.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	

26日 月	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 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	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 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	粥 米11.0g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むね肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g 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	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	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ0.4g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ0.4g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g しょうゆ0.4g 大根と人参のみそ煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ0.3g	
27日 火	昼食	パン・食パン 食パン40.0g 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのスープ かぶ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 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのスープ かぶ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 かれい16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g かぶのスープ かぶ8.0g	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	ささみとトマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	ささみとトマトのリゾット 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.5g	ささみとトマトのリゾット 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g 白菜煮浸し はくさい10.0g、こまつな6.0g、しょうゆ0.4g	
28日 水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そばろあんかけ 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0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そばろあんかけ 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0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉14.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	しらすとほうれんそうのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすとほうれんそうのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすとほうれんそうのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
29日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ15.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 砂糖0.5g トマト トマト20.0g 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 ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ15.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 砂糖0.5g トマト トマト20.0g 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 ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ12.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g トマト トマト16.0g 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 じゃがいも じゃがいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	チーズパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	チーズパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g	
30日 金	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、みそ2.5g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、みそ2.5g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、みそ2.0g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	豆腐と野菜のあんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 離 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	豆腐と野菜のあんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 離 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	豆腐と野菜のあんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、キャベツ5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物 離 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	