

日	完了	後期	中期	初期
1日 土	朝食 あんかけごはん 米28.0g、ささみ10g、にんじん5g、きゃべつ7g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.5g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、ささみ10g、にんじん5g、きゃべつ7g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.5g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、ささみ8g、にんじん4g、きゃべつ5g、しょうゆ0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.4g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10g きゃべつのスープ きゃべつ10g
	午後 さつまいも御飯 米28.0g、さつまいも10.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	さつまいも粥 米14.0g、さつまいも10.0g、しょうゆ1.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	さつまいも粥 米11.0g、さつまいも8.0g、しょうゆ0.8g 白菜お浸し はくさい16.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
3日 月	朝食 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ2.0g、みそ2.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ6.0g、たまねぎ1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後 にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
4日 火	朝食 軟飯 米28.0g マーボーどんぶり 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 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 白菜と人参のスープ はくさい7.0g、にんじん3.0g	粥 米14.0g マーボーどんぶり 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 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 白菜と人参のスープ はくさい7.0g、にんじん3.0g	粥 米11.0g マーボーどんぶり 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ5.0g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉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 白菜と人参のスープ はくさい5.6g、にんじん2.4g	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 りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g 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	りんごパン粥 食パン28.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g 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	りんごパン粥 食パン28.0g、育児用ミルク5.0g、りんご20.0g、砂糖6.0g 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	
5日 水	朝食 みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉10.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g オレンジ オレンジ30.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉10.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g オレンジ オレンジ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉8.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ2.4g、みそ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g オレンジ オレンジ12.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後 野菜おじや 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 かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g	
6日 木	朝食 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 トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん7.0g、ほうれん草3.0g、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 トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん7.0g、ほうれん草3.0g、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 トマト トマト16.0g 大根のみそ汁 だいこん5.6g、ほうれん草2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉2.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
	午後 わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
7日 金	朝食 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 わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ2.0g	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2.4g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 わかめ0.6g、みそ2.0g	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2.0g、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 にんじんスープ にんじん10.0g
	午後 二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g 白菜煮浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん8.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
8日 土	朝食 鶏ときゃべつごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏ときゃべつのお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶの味噌汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏ときゃべつのお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、キャベツ4.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶの味噌汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	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 野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g	

10月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g 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	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g 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	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g 大根とブロッコリーのみそ煮 だいこん30.0g、ブロッコリー15.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、ブロッコリー15.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉0.8g、砂糖0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、ブロッコリー12.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g	
11日	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、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 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 トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 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 トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 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
	午後	チーズおやき 米33.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g 人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖0.4g 白菜お浸し はくさい12.0g	
12日	昼食	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10.0g、しょうゆ2.0g 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10.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g すいか すいか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10.0g、しょうゆ2.0g 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10.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g すいか すいか30.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、★はくさい8.0g、しょうゆ1.6g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉8.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g すいか すいか24.0g	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	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
13日	昼食	食パン 食パン40.0g 魚のソテー野菜ソースかけ かれい30.0g、小麦粉3.0g、バター1.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜ソースかけ かれい20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜ソースかけ かれい16.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	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 さつま芋とかぶの煮物 さつまいも20.0g、かぶ20.0g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g さつま芋とかぶの煮物 さつまいも20.0g、かぶ20.0g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g さつま芋とかぶの煮物 さつまいも16.0g、かぶ16.0g	
14日	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉10.0g、砂糖0.5g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g 白菜とほうれんそうのみそ汁 はくさい7.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉10.0g、砂糖0.5g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g 白菜とほうれんそうのみそ汁 はくさい7.0g、ほうれんそう3.0g、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8.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖1.6g 白菜とほうれんそうのみそ汁 はくさい5.6g、ほうれんそう2.4g、みそ1.8g	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	食パン・チーズ 食パン40.0g、チーズ5.0g じゃがいもと小松菜のりあえ じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、焼きのり0.5g、しょうゆ0.5g	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 じゃがいもと小松菜のお浸し じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	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 じゃがいもと小松菜お浸し じゃがいも24.0g、こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	
15日	昼食	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、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	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	かぼちゃおじや 米28.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー15.0g、にんじん3.0g	かぼちゃおじや 米14.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー15.0g、にんじん3.0g	かぼちゃおじや 米11.0g、かぼちゃ8.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー12.0g、にんじん2.4g	

18日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.6g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.6g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.5g、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	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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g にんじんのグラッセ にんじん20.0g、砂糖0.7g、バター0.2g	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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g にんじんのグラッセ にんじん20.0g、砂糖0.7g、バター0.2g	きな粉パン粥 食パン24.0g、きな粉1.6g、砂糖0.4g、育児用ミルク1.6g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g にんじんのグラッセ にんじん20.0g、砂糖0.7g、バター0.2g	
19日	水	昼食	パン・食パン 食パン40.0g 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 野菜スープ にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g 野菜スープ にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g トマトそば煮 トマト24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g 野菜スープ にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g はくさいスープ はくさい10.0g
		午後	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g じゃがいもとしらすのりあえ じゃがいも30.0g、しらす干し2.0g、焼きのり0.5g、しょうゆ0.5g	しらすみそおじや 米14.0g、しらす干し2.0g、みそ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	しらすみそおじや 米11.0g、しらす干し1.6g、みそ0.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	
20日	木	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろしあんかけ 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろしあんかけ 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろしあんかけ 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ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0.5g	たらと野菜のお粥 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0.5g	たらと野菜のお粥 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0.4g	
21日	金	昼食	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 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 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0.4g 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 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	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 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	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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
22日	土	昼食	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g ちんげんさいのスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.2g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g ちんげんさいのスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.2g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g ちんげんさいのスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.2g	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	しらすと野菜のごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	しらすと野菜のお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	しらすと野菜のお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	

24日	月	朝食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	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	さつまいもごはん 米28.0g、さつまいも20.0g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米14.0g、さつまいも20.0g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米11.0g、さつまいも16.0g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい12.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g	
25日	火	朝食	軟飯 米28.0g トマトそぼろあんかけ トマト24.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ10.0g、チンゲンサイ3.0g	粥 米14.0g トマトそぼろあんかけ トマト20.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ10.0g、チンゲンサイ3.0g	粥 米11.0g トマトそぼろあんかけ トマト16.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉3.2g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ8.0g、チンゲンサイ2.4g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g	りんごパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g、砂糖2.0g	りんごパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g、砂糖2.0g	
26日	水	朝食	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3.0g、しょうゆ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	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3.0g、しょうゆ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	粥 米11.0g 豆腐の野菜ソースかけ 絹ごし豆腐32.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.5g 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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、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	ささみとトマトのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g 大根の甘みそかけ だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g	ささみとトマトのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g 大根の甘みそかけ だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g	ささみとトマトのうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、トマト6.4g、しょうゆ0.8g 大根の甘みそかけ だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g	
27日	木	朝食	軟飯 米28.0g 魚の味噌バター蒸し かれい30.0g、バター1.0g、みそ1.0g、砂糖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 魚の味噌バター蒸し かれい20.0g、バター1.0g、みそ1.0g、砂糖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11.0g 魚の味噌バター蒸し かれい16.0g、バター0.8g、みそ0.8g、砂糖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1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.5g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	赤ちゃんビビンバ 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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	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、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
28日	金	朝食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、はくさい10.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g すいか すいか30.0g	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、はくさい10.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g すいか すいか30.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、はくさい8.0g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g すいか すいか24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
29日	土	朝食	豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	ささみピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみのリゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみのリゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、鶏ささみ8.0g、バター0.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
31日	月	朝食	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、ほうれんそう7.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう7.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、ほうれんそう5.6g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		午後	たらと白菜のごはん 米28.0g、たら10.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	たらと白菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	たらと白菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	