

日	完了	後期	中期	初期
1日 火	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、キャベツ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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	
2日 水	軟飯 米28.0g 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7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g ほうれん草と人参のスープ ほうれん草10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	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7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g ほうれん草と人参のスープ ほうれん草10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	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5.6g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g ほうれん草と人参のスープ ほうれん草8.0g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちや かぼちや10.0g
	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぶの煮物 かぶ24.0g	
3日 木	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、さつまいも30.0g、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、さつまいも30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子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2.2g、さつまいも24.0g、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11.0g 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
	野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー16.0g、粉チーズ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー16.0g、粉チーズ0.5g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、はくさい5.6g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.4g	
4日 金	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 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 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 人参のスープ にんじん8.0g
	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 キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト7.0g、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 キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト7.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン24.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ12.0g、トマト5.6g、しょうゆ0.4g	
5日 土	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ1.6g、にんじん0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g トマト トマト16.0g 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15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	鶏と人参ごはん 米28.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	鶏と人参おかゆ 米14.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	鶏と人参おかゆ 米11.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g	

7日 月	昼食	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 わかめのみそ汁 わかめ0.6g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.6g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.5g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 人参スープ にんじん10.0g
	午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶ・ブロッコリー かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g	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 かぶ・ブロッコリー かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g	チーズパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g かぶ・ブロッコリー かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g	
8日 火	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 きゃべつのみそ汁 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(オーブンで焼く) 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 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 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 きゃべつのスープ キャベツ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 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	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 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	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 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	
9日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むねひき肉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	鶏と白菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉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	鶏と白菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉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	
10日 木	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ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 ブロッコリー ブロッコリー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	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 キャベツのりあえ キャベツ20.0g、あおのり1.0g、しょうゆ0.5g	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 キャベツのお浸し キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g	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 キャベツのお浸し キャベツ16.0g、しょうゆ0.4g	
12日 土	昼食	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g オレンジ オレンジ15.0g	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g オレンジ オレンジ15.0g	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g オレンジ オレンジ12.0g	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	鶏と野菜のあんかけごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と野菜のあんかけ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と野菜のあんかけ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ1.6g、キャベツ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g	

14日 月	昼食	軟飯 米28.0g 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	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g 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	粥 米11.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、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 キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とにんじんの煮浸し はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とにんじんの煮浸し はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 白菜とにんじんの煮浸し はくさい12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
15日 火	昼食	軟飯 米28.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ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2.0g にんじん甘煮 にんじん20.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.3g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ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2.0g にんじん甘煮 にんじん20.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.3g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.6g にんじん甘煮 にんじん16.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	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	チーズおかかごはん 米28.0g、かつお節1.0g、砂糖0.7g、しょうゆ1.5g、粉チーズ2.0g かぶの煮物・トマト かぶ30.0g、トマト20.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ0.5g、粉チーズ0.2g かぶの煮物・トマト かぶ30.0g、トマト20.0g	チーズリゾット 米11.0g、しょうゆ0.4g、粉チーズ0.2g かぶの煮物・トマト かぶ24.0g、トマト16.0g	
16日 水	昼食	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、キャベツ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん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、キャベツ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん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 キャベツ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	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	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい3.0g、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	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい3.0g、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	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、はくさい2.4g、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	
17日 木	昼食	パン・食パン 食パン40.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g 豆腐野菜ソースかけ 絹ごし豆腐32.0g、にんじん5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g
	午後	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ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	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ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	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、キャベツ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	
18日 金	昼食	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 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 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 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 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1.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
	午後	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも15.0g 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	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも15.0g 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	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも12.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん0.4g、しょうゆ0.5g	
19日 土	昼食	ささみとわかめのごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみとわかめのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみとわかめのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、カットわかめ0.2g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 ★だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草チーズあえ ほうれんそう15.0g、粉チーズ0.5g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、キャベツ2.4g、しょうゆ0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	

21日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 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 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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g かぶ かぶ10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g 白菜のしらすあえ はくさい15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g 白菜のしらすあえ はくさい15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g 白菜のしらすあえ はくさい12.0g、しらす干し2.1g、しょうゆ0.4g	
22日 火	昼食	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12.0g、片栗粉6.0g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、しょうゆ4.0g	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
		たらのみそごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	たらのみそおじや 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	たらのみそおじや 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g	
23日 水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉3.0g 玉葱ときゃべつのみそ汁 たまねぎ5.0g、キャベツ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2.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉3.0g 玉葱ときゃべつのみそ汁 たまねぎ5.0g、キャベツ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1.6g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉2.4g 玉葱ときゃべつのみそ汁 たまねぎ4.0g、キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう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、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	ささみと野菜のおじや 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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	ささみと野菜のおじや 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、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	
24日 木	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、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 人参スティック にんじん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、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 人参スティック にんじん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、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ3.2g、しょうゆ2.4g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 人参スティック にんじん16.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 人参スープ にんじん10.0g
		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 温野菜 ブロッコリー15.0g、だいこん20.0g	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 温野菜 ブロッコリー15.0g、だいこん20.0g	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 温野菜 ブロッコリー12.0g、だいこん16.0g	
25日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の味噌野菜蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 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、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 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、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 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0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g
		赤ちゃんピピンバ 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、はくさい5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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、はくさい5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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、はくさい4.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
26日 土	昼食	かぼちゃごはん 米28.0g、かぼちゃ15.0g かぶとにんじんの煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	かぼちゃ粥 米14.0g、かぼちゃ15.0g かぶとにんじんの煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	かぼちゃ粥 米11.0g、かぼちゃ12.0g かぶとにんじんの煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		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 ブロッコリー15.0g	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 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 ブロッコリー ブロッコリー12.0g	

28日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g	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	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g	
29日 火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ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2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ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2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ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1.6g、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	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g かぶのグラッセ かぶ20.0g、バター0.2g 茹白菜 はくさい15.0g	さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g かぶのグラッセ かぶ20.0g、バター0.2g 茹白菜 はくさい15.0g	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g かぶのグラッセ かぶ16.0g、バター0.2g 茹白菜 はくさい12.0g	
30日 水	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 じゃがいもとにんじんの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもとにんじんの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもとにんじんの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	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	たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉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	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	
31日 木	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g オレンジ オレンジ15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g オレンジ オレンジ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、みそ2.4g 大根の煮物 だいこん24.0g オレンジ オレンジ12.0g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	チーズリゾット 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	チーズリゾット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	

果物は都合により変更させていただきます。