

| 日 | 完了 | 後期 | 中期 | 初期 |
|---------|--|--|---|--|
| 1日 金 | 軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉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 |
| | きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g | きな粉粥 米14.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g | きな粉粥 米11.0g、きな粉0.8g、砂糖0.4g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g | |
| 2日 土 | ささみと野菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g | ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g | ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g 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 人参のスープ にんじん10.0g |
| | 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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g | チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ1.5g、粉チーズ2.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g | チーズリゾット 米11.0g、しょうゆ1.2g、粉チーズ1.6g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g 人参の甘煮 にんじん16.0g | |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|--|---|--|
| 4日 | 月 | 昼食 | 軟飯 米28.0g マーボー豆腐 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 さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのスープ わかめ0.3g、しょうゆ0.2g | 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7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのスープ わかめ0.3g、しょうゆ0.2g | 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5.6g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.2g | 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 | チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g | 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 かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g | 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 かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g、バター0.2g | |
| 5日 | 火 | 昼食 | 軟飯 米28.0g ささみとじゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、みそ2.0g 白菜のスープ はくさい10.0g | 粥 米14.0g ささみとじゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、みそ2.0g 白菜のスープ はくさい10.0g | 粥 米11.0g ささみとじゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、みそ1.6g 白菜のスープ はくさい8.0g | 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 | 二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g | 二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g | 二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g | |
| 6日 | 水 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 鶏団子と人参の甘煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 鶏団子と人参の甘煮 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ0.1g ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g | 鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリー・人参 ブロッコリー12.0g、にんじん8.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g | 粥 米4.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g 人参 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g | 野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、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 | 野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、砂糖0.8g、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 | |
| 7日 | 木 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶの味噌汁 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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶの味噌汁 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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g かぶの味噌汁 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 かぼちやのスープ かぼちや10.0g |
| | | 午後 | ささみとトマトのごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g | ささみとトマトの粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g | ささみとトマトの粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g、トマト6.4g、しょうゆ0.8g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g | |
| 8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5.0g、みそ2.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | 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5.0g、みそ2.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | 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4.0g、みそ1.6g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g | 粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 人参のスープ にんじん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、みそ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g | |
| 9日 | 土 | 昼食 | 炊込みピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g | 洋風おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g | 洋風おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、バター0.8g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g | 粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g |
| | | 午後 | 鶏とトマトのそぼろみそごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、トマト10.0g、みそ3.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g | 鶏とトマトのそぼろみそ粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、トマト10.0g、みそ3.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g | 鶏とトマトのそぼろみそ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、トマト8.0g、みそ2.4g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g ブロッコリー ブロッコリー12.0g | |

| | | | | | |
|----------|----|---|--|---|---|
| 11日 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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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 | 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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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 | 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 ブロッコリー ブロッコリー12.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g | 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 |
| | 午後 | あんかけうどん 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1.0g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g | あんかけうどん 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1.0g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g | あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g | |
| 12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 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 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 | 鮭のたきこみごはん 米28.0g、生鮭 10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g | |
| 13日 水 | 昼食 | 野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ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 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g | 野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ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 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g | 野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい5.6g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、しょうゆ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 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g | 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 | しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g | しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g | しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g | |
| 14日 木 | 昼食 | 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 さつまいもと人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつまいもと人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g | 粥 米11.0g 煮魚 かれい24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつまいもと人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん8.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g | 粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g さつまいものスープ さつまいも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 ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g | チーズおじや 米14.0g、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 ほうれんそう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、しょうゆ1.6g 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 | |
| 15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1.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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1.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん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30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 大根のみそ汁 だいこん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 | りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g ブロッコリーとじゃがいものしらすあえ ブロッコリー15.0g、じゃがいも30.0g、しらす干し2.0g、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 ブロッコリーとじゃがいものしらすあえ ブロッコリー15.0g、じゃがいも30.0g、しらす干し2.0g、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 ブロッコリーとじゃがいものしらすあえ ブロッコリー12.0g、じゃがいも24.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g | |
| 16日 土 | 昼食 | 鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g トマト トマト20.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g | 鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g トマト トマト20.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g | 鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ5.6g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g トマト トマト16.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも8.0g、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 | にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g キャベツのお浸し キャベツ10.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g | にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g キャベツのお浸し キャベツ10.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g | にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g キャベツのお浸し キャベツ8.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g | |

| | | | | | |
|----------|----|---|--|--|--|
| 19日 火 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖0.3g、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 わかめのすまし汁 わかめ0.6g、しょうゆ0.5g | 粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖0.3g、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 わかめのすまし汁 わかめ0.6g、しょうゆ0.5g | 粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 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 わかめのすまし汁 わかめ0.5g、しょうゆ0.4g | 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 | さつまいもごはん 米30.0g、さつまいも20.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g | さつまいも粥 米14.0g、さつまいも20.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g | さつまいも粥 米11.0g、さつまいも16.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g | |
| 20日 水 | 昼食 | ささみとトマトのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g | ささみとトマトのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、トマト8.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g | ささみとトマトのうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ12.0g、トマト6.0g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g | 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 | しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぶと人参のみそ煮 かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g | しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g かぶと人参のみそ煮 かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g | しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g かぶと人参のみそ煮 かぶ24.0g、にんじん8.0g、みそ0.8g | |
| 21日 木 | 昼食 | 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20.0g、にんじん10.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、じゃがいも16.0g、にんじん8.0g、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 白菜のスープ はくさい10.0g |
| | 午後 | かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g きゃべつとほうれんそうのソテー キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、油0.2g、しょうゆ0.3g | かぼちゃパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g きゃべつとほうれんそうのあえもの キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.3g | かぼちゃパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g きゃべつとほうれんそうのあえもの キャベツ16.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.2g | |
| 22日 金 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、さつまいも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 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g、さつまいも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11.0g 鶏とさつまいもの煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.2g、さつまいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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24.0g かぶのスープ かぶ10.0g |
| | 午後 | トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g、ケチャップ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g | トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g | トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g | |
| 23日 土 | 昼食 | 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ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 にんじん甘煮 にんじん20.0g | 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ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 にんじん甘煮 にんじん20.0g | 野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ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 にんじん甘煮 にんじん16.0g | 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 |
| | 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、たまねぎ3.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | しらすわかめおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g、たまねぎ3.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g | しらすわかめおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g | |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|--|--|--|
| 25日 | 月 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.4g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 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 かぼちやのスープ かぼちや10.0g |
| | | 午後 | 五平もち 米28.0g、みそ2.0g、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 | みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g ブロッコリーお浸し ブロッコリー20.0g、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 ブロッコリーお浸し ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g | |
| 26日 | 火 | 昼食 | 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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | 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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | 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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | 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 ほうれん草のスープ |
| | | 午後 | 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 | ささみた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 | ささみた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 | |
| 27日 | 水 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 魚のソテー野菜ソースかけ かれい30.0g、バター1.0g、小麦粉1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 魚のソテー野菜ソースかけ かれい20.0g、バター1.0g、小麦粉1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g | 粥 米11.0g 魚の野菜ソースかけ かれい24.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g | 粥 米11.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.5g さつま芋のスープ 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 かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト15.0g | 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 かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト15.0g | 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 かぶとトマトの煮物 かぶ24.0g、トマト12.0g | |
| 28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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g 玉葱とほうれん草のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれん草3.0g、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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g 玉葱とほうれん草のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれん草3.0g、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 にんじんの甘煮 にんじん16.0g 玉葱とほうれん草のみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれん草2.4g、みそ1.6g | 粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g |
| | | 午後 | 豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g キャベツのお浸し キャベツ10.0g | 豆腐丼 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g キャベツのお浸し キャベツ10.0g | 豆腐丼 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g キャベツのお浸し キャベツ8.0g | |
| 29日 | 金 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 肉団子とかぶのトマト煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、かぶ20.0g、ケチャップ2.0g きゃべつと小松菜のみそ汁 キャベツ8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 肉団子とかぶのトマト煮 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g、トマト20.0g、かぶ20.0g、ケチャップ2.0g きゃべつと小松菜のみそ汁 キャベツ8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g | 粥 米11.0g 肉団子とかぶのトマト煮 鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉4.0g、トマト20.0g、かぶ20.0g、ケチャップ2.0g きゃべつと小松菜のみそ汁 キャベツ6.0g、こまつな1.6g、みそ1.6g | 粥 米11.0g かぶ かぶ10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g |
| | | 午後 | 甘辛しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g | 甘辛しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g | 甘辛しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g | |
| 30日 | 土 | 昼食 | 軟飯 米28.0g 豆腐のみぞれ煮 絹ごし豆腐30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g | 粥 米14.0g 豆腐のみぞれ煮 絹ごし豆腐30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g | 粥 米11.0g 豆腐のみぞれ煮 絹ごし豆腐24.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、★片栗粉0.8g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g | 粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぶのスープ かぶ10.0g |
| | | 午後 | 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0.5g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g | 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0.5g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g | 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、わかめ0.4g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g | |