

日	完了	後期	中期	初期
2日 月	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ25.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>玉葱とほうれんそうのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>玉葱とほうれんそうのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ18.0g、だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖 <b>玉葱とほうれんそうのみそ汁</b> たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>にんじん</b> にんじん10.0g <b>ほうれんそうのスープ</b> ほうれんそう10.0g
	<b>かぼちゃごはん</b> 米28.0g、かぼちゃ10.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.2g	<b>かぼちゃ粥</b> 米14.0g、かぼちゃ10.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.2g	<b>かぼちゃ粥</b> 米11.0g、かぼちゃ8.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.2g	
3日 火	<b>野菜うどん</b> うどん80.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ2.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>野菜うどん</b> うどん80.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ2.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>野菜うどん</b> うどん60.0g、たまねぎ5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ1.6g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい12.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>さつま芋</b> さつまいも10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
	<b>ささみたきこみごはん</b> 米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶと人参のみそ煮</b> かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g	<b>ささみと人参のお粥</b> 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶと人参のみそ煮</b> かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g	<b>ささみと人参のお粥</b> 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g <b>かぶと人参のみそ煮</b> かぶ24.0g、にんじん8.0g、みそ0.8g	
4日 水	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むねひき肉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 <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <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>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むねひき肉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1.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろ粥</b> 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>ブロッコリー・人参</b> ブロッコリー12.0g、にんじん8.0g <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 <b>人参のスープ</b> にんじん10.0g
	<b>たと白菜のごはん</b> 米28.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、みそ0.5g <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>たらと白菜のお粥</b> 米14.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、みそ0.5g <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>たらと白菜のお粥</b> 米11.0g、たら8.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、みそ0.4g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
5日 木	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>じゃがいものそぼろ煮</b> じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>人参と小松菜のスープ</b> にんじん8.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>じゃがいものそぼろ煮</b> じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>人参と小松菜のスープ</b> にんじん8.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	<b>パン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g <b>じゃがいものそぼろ煮</b> じゃがいも24.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g <b>人参と小松菜のスープ</b> にんじん6.4g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな10.0g
	<b>しらすわかめごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>しらすわかめ粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>しらすわかめ粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g	
6日 金	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚のトマト野菜蒸し</b> かれい30.0g、トマト20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚のトマト野菜蒸し</b> かれい30.0g、トマト20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚のトマト野菜蒸し</b> かれい24.0g、トマト16.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.4g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>魚</b> かれい10.0g、片栗粉0.5g <b>人参スープ</b> にんじん10.0g
	<b>きな粉おはぎ</b> 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>きな粉粥</b> 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>きな粉粥</b> 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	
7日 土	<b>野菜ピラフ</b> 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、バター1.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ3.0g	<b>洋風おじや</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、バター1.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ3.0g	<b>洋風おじや</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、バター0.8g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん8.0g、みそ2.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>大根のスープ</b> だいこん10.0g
	<b>ささみとわかめおじや</b> 米28.0g、わかめ0.2g、鶏ささみ15.0g、しょうゆ1.0g <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>ささみとわかめおじや</b> 米14.0g、わかめ0.2g、鶏ささみ12.0g、しょうゆ1.0g <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>ささみとわかめおじや</b> 米11.0g、わかめ0.2g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.8g <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	

10日 火	昼食	<b>そばろのあんかけうどん</b> うどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g	<b>そばろのあんかけうどん</b> うどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g	<b>そばろのあんかけうどん</b> <small>うどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g</small> <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ12.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや24.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちや</b> かぼちや10.0g キャベツのスープ キャベツ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>白菜としらすの和え物</b> はくさい15.0g、しらす干し5.0g	<b>野菜おじや</b> 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 <b>白菜としらすの和え物</b> はくさい15.0g、しらす干し5.0g	<b>野菜おじや</b> <small>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</small> <b>白菜としらすの和え物</b> はくさい12.0g、しらす干し4.0g	
11日 水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚の野菜あんかけ</b> たら30.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚の野菜あんかけ</b> たら20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚の野菜あんかけ</b> たら16.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>白身魚</b> たら10.0g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	<b>チーズサンド</b> 食パン40.0g、チーズ10.0g <b>さつま芋とりんごの甘煮</b> さつまいも30.0g、りんご20.0g、砂糖5.0g	<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>さつま芋とりんごの甘煮</b> さつまいも30.0g、りんご20.0g、砂糖5.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g <b>さつま芋とりんごの甘煮</b> さつまいも24.0g、りんご16.0g、砂糖4.0g	
12日 木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>トマトとわかめのスープ</b> トマト10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>トマトとわかめのスープ</b> トマト10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみとじゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>トマトとわかめのスープ</b> トマト8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	<b>二色ごはん★</b> 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>二色粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	<b>二色粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g <b>大根のみそ煮</b> だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
13日 金	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐ボール</b> 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐ボール</b> 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐野菜ソースかけ</b> 絹ごし豆腐32.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや24.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
	午後	<b>ささみのピラフ</b> 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g <b>ブロッコリーチーズあえ</b> ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g	<b>ささみのリゾット</b> 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g <b>ブロッコリーチーズあえ</b> ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g	<b>ささみのリゾット</b> <small>米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、バター0.8g</small> <b>ブロッコリーチーズあえ</b> ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.4g	
14日 土	昼食	<b>ささみと白菜のごはん</b> 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 <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.6g、みそ2.0g	<b>ささみと白菜のお粥</b> 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 <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.6g、みそ2.0g	<b>ささみと白菜のお粥</b> <small>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</small> <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.5g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	<b>さつま芋ごはん</b> 米28.0g、さつまいも20.0g <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>さつま芋粥</b> 米14.0g、さつまいも20.0g <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>さつま芋粥</b> 米11.0g、さつまいも16.0g <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	

16日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚のおろし煮</b> かれい30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚のおろし煮</b> かれい20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚のおろし煮</b> かれい16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米11.0g <b>人参</b> にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	<b>チーズおやき</b> 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 <b>粉ふきいも</b> じゃがいも30.0g <b>茹かぶ</b> かぶ30.0g	<b>チーズおじや</b> 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g <b>粉ふきいも</b> じゃがいも30.0g <b>茹かぶ</b> かぶ30.0g	<b>チーズおじや</b> 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g <b>粉ふきいも</b> じゃがいも24.0g <b>茹かぶ</b> かぶ24.0g	
17日	火	昼食	<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2.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <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>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <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>ささみの野菜あんかけ</b> 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g <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>さつま芋</b> さつまいも10.0g <b>きゃべつ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>しらすごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g <b>大根と人参の味噌煮</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g	<b>しらす粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g <b>大根と人参の味噌煮</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g	<b>しらす粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g <b>大根と人参の味噌煮</b> だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ1.6g	
18日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐そぼろあんかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉15.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐そぼろあんかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉15.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐そぼろあんかけ</b> 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉12.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g
		午後	<b>トマトピラフ</b> 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	<b>トマトリゾット</b> 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	<b>トマトリゾット</b> 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	
19日	木	昼食	<b>煮こみうどん</b> 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 <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>煮こみうどん</b> 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 <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>煮こみうどん</b> 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 <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>人参</b> 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	<b>赤ちゃんピピンバ</b> 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2.4g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 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2.4g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 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4.8g、しょうゆ1.6g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g	
20日	金	昼食	<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0.5g <b>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.5g、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0.5g <b>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.5g、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0.4g <b>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ8.0g、わかめ0.4g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米11.0g <b>白身魚</b> かれい10.0g <b>大根</b> だいこん10.0g
		午後	<b>豆腐丼</b> 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>豆腐あんかけ粥</b> 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>豆腐あんかけ粥</b> 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g	
21日	土	昼食	<b>しらすごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	<b>しらす粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	<b>しらす粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい5.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>白菜</b> はくさい10.0g <b>人参</b> 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	<b>チーズおかかごはん</b> 米28.0g、かつお節1.0g、砂糖0.7g、しょうゆ1.5g、粉チーズ1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>チーズリゾット</b> 米14.0g、粉チーズ1.0g、しょうゆ1.5g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>チーズリゾット</b> 米11.0g、粉チーズ0.8g、しょうゆ1.2g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	

23日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみのみぞれあんかけ</b> 鶏ささみ25.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <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>ささみのみぞれあんかけ</b> 鶏ささみ20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <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>ささみのみぞれあんかけ</b> 鶏ささみ16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <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>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>五平もち</b> 米20.0g、米みそ(淡色辛みそ)2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g、しらす干し2.0g、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>白菜お浸し</b> はくさい15.0g、しらす干し2.0g、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>白菜お浸し</b> はくさい12.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	
24日	火	昼食	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>白身魚のソテー野菜ソースかけ</b> たら30.0g、小麦粉5.0g、バター1.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>玉葱とほうれんそうのスープ</b> たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.5g	<b>パン粥</b> 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g <b>白身魚の野菜ソースかけ</b> たら30.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>玉葱とほうれんそうのスープ</b> たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.5g	<b>パン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g <b>白身魚の野菜ソースかけ</b> たら30.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>玉葱とほうれんそうのスープ</b> たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米4.0g <b>人参</b> にんじん10.0g <b>ほうれんそうのスープ</b> ほうれんそう10.0g
		午後	<b>そぼろあんかけごはん</b> 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>そぼろあんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<b>そぼろあんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	
25日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、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、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、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、だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>ささみたきこみごはん</b> 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	<b>ささみと人参のお粥</b> 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	<b>ささみと人参のお粥</b> 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
26日	木	昼食	<b>ほうとうどん</b> ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、かぼちゃ20.0g、みそ2.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>ほうとうどん</b> ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、かぼちゃ20.0g、みそ2.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>ほうとうどん</b> ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、かぼちゃ16.0g、みそ1.6g <b>白菜お浸し</b> はくさい12.0g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>しらすとほうれんそうのごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g <b>ブロッコリーと人参おかかえ</b> ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	<b>しらすとほうれんそうのお粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g <b>ブロッコリーと人参あえもの</b> ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	<b>しらすとほうれんそうのお粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g <b>ブロッコリーと人参あえもの</b> ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
27日	金	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 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 <b>かぶのみそ汁</b> かぶ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 <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>鶏団子とじゃがいもの煮物</b> 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 <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ10.0g
		午後	<b>きな粉サンド</b> 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	<b>きな粉パン粥</b> 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	<b>きな粉パン粥</b> 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	
28日	土	昼食	<b>ささみと野菜のうどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g、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>ささみと野菜のうどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g、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>ささみと野菜のうどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい6.0g、たまねぎ2.4g、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	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう10.0g
		午後	<b>にんじん御飯</b> 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>にんじん粥</b> 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>にんじん粥</b> 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>大根のみそ煮</b> だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	

30 日 月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子の甘辛煮</b> 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 <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>白菜の味噌汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏団子の甘辛煮</b> 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 <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>白菜の味噌汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろのお粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.5g <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 <b>白菜の味噌汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>人参</b> にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	<b>さつまいもサンド</b> 食パン40.0g、さつまいも10.0g <b>温野菜</b> かぶ30.0g、ほうれんそう10.0g	<b>さつまいもパン粥</b> 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g <b>温野菜</b> かぶ30.0g、ほうれんそう10.0g	<b>さつまいもパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g <b>温野菜</b> かぶ24.0g、ほうれんそう8.0g	
31 日 火	昼食	<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、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <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 <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <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、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g <b>ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	<b>わかめおじや</b> 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>わかめおじや</b> 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>わかめおじや</b> 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g	