

日	完了	後期	中期	初期
1日 水	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、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> だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、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> だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <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 ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	<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>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<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>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g	<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>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g	
2日 木	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん60.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g <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>白菜お浸し</b> はくさい12.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 白菜のスープ 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、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g	<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>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g	<b>ささみと人参のお粥</b> 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g <b>大根のみそ煮</b> だいこん24.0g、みそ0.8g	
4日 土	<b>鶏そぼろのごはん</b> 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろの粥</b> 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g <b>トマト</b> トマト20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏そぼろの粥</b> 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g <b>トマト</b> トマト16.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ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 かぶのスープ かぶ10.0g
	<b>にんじん御飯</b> 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g <b>じゃがいもとインゲンの煮物</b> じゃがいも30.0g、たまねぎ3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	<b>にんじんお粥</b> 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g <b>じゃがいもとインゲンの煮物</b> じゃがいも30.0g、たまねぎ3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	<b>にんじんお粥</b> 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g <b>じゃがいもとインゲンの煮物</b> じゃがいも24.0g、たまねぎ2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、しょうゆ1.0g	

6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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめスープ わかめ0.8g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめスープ わかめ0.8g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめスープ わかめ0.6g、しょうゆ0.4g	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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん20.0g、バター0.2g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん20.0g、バター0.2g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ24.0g、にんじん16.0g、バター0.2g	
7日 火	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ25.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 小松菜と白菜煮浸し はくさい15.0g、こまつな5.0g、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 ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 小松菜と白菜煮浸し はくさい15.0g、こまつな5.0g、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 ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 小松菜と白菜煮浸し はくさい12.0g、こまつな4.0g、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 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	さつまいもごはん 米28.0g、さつまいも20.0g 小松菜のりあえ こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、刻みのり0.2g 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20.0g 小松菜お浸し こまつな15.0g、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16.0g 小松菜お浸し こまつな8.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
8日 水	昼食	食パン 食パン40.0g 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 きやべつと人参のスープ キャベツ8.0g、にんじん2.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子のトマト煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g きやべつと人参のスープ キャベツ8.0g、にんじん2.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ3.0g、片栗粉4.0g きやべつと人参のスープ キャベツ8.0g、にんじん2.0g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g きやべつと人参のスープ キャベツ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 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	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 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	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 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	
9日 木	昼食	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2.0g 茹かぶ かぶ30.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	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2.0g 茹かぶ かぶ30.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	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1.6g 茹かぶ かぶ24.0g 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 かぶのスープ かぶ10.0g
	午後	鶏そばろのあんかけごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	鶏そばろのあんかけ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	鶏そばろのあんかけ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g	
10日 金	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 大根と人参の煮物 だいこん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 大根と人参の煮物 だいこん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 大根と人参の煮物 だいこん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0.0g 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5.0g、砂糖5.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g	
11日 土	昼食	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ7.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ7.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、かぶ5.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ汁 じゃがいも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	さつまいもと人参の炊込みごはん 米28.0g、さつまいも10.0g、にんじん3.0g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g	さつまいもと人参のお粥 米14.0g、さつまいも10.0g、にんじん3.0g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g	さつまいもと人参のお粥 米11.0g、さつまいも8.0g、にんじん2.4g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g	

13日 月	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1.0g 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、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、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 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 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 さつまいものスープ さつまいも10.0g
		ささみのピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ15.0g、バター1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	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15.0g、バター1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	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12.0g、バター0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g	
14日 火	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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん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 ブロッコリー ブロッコリー12.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		赤ちゃんピピンパ 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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 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	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、ほうれんそう5.0g 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	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、ほうれんそう4.0g 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	
15日 水	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1.0g キャベツとしらすの和え物 キャベツ15.0g、しらす干し2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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1.0g キャベツとしらすの和え物 キャベツ15.0g、しらす干し2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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0.8g キャベツとしらすの和え物 キャベツ12.0g、しらす干し1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		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 ささみと小松菜の煮物 鶏ささみ15.0g、こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、あおのり0.0g、しょうゆ0.5g ささみと小松菜の煮物 鶏ささみ15.0g、こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g ささみと小松菜の煮物 鶏ささみ12.0g、こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
16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 白菜のみそ汁 はくさい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 白菜のみそ汁 はくさい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8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.0g 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ はくさい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 さつまいもの煮物 さつまいも30.0g にんじんスティック にんじん20.0g	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 さつまいもの煮物 さつまいも30.0g にんじんスティック にんじん20.0g	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 さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 茹にんじん にんじん16.0g	
17日 金	昼食	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 かぶのみそ汁 かぶ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、じゃがいも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、じゃがいも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11.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g	
18日 土	昼食	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 人参のスープ 人参10.0g
		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 人参の甘煮 にんじん30.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ0.5g、粉チーズ0.2g 人参の甘煮 にんじん30.0g	チーズリゾット 米11.0g、しょうゆ0.4g、粉チーズ0.2g 人参の甘煮 にんじん4.0g	

20日 月	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 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 じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.4g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g 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、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g かぶとトマトのみそ煮 かぶ24.0g、トマト16.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
21日 火	昼食	ささみの煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	ささみの煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	ささみの煮込みうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 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 さつまいも さつまいも10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
	午後	五平もち 米28.0g、米みそ(淡色辛みそ)2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
22日 水	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、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 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉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20.0g、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 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.8g、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16.0g、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 人参 にんじん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、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	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、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	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ2.4g、こまつな2.4g、しょうゆ0.8g、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	
24日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g ブロッコリー ブロッコリー12.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	ささみとわかめのごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、わかめ0.5g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	ささみとわかめのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、わかめ0.5g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	ささみとわかめのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、わかめ0.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g	
25日 土	昼食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.5g 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	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.5g 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	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、しょうゆ1.2g 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	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	鶏そばろのごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g きゃべつとほうれん草のりあえ キャベツ15.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g、刻みのり0.2g	鶏そばろのお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g きゃべつとほうれん草のお浸し キャベツ15.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g	鶏そばろのお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g きゃべつとほうれん草のお浸し キャベツ12.0g、ほうれん草4.0g、しょうゆ0.4g	

27日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐みぞれあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐みぞれあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐みぞれあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、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 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ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 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g	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 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g	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 大根と人参のみそ煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ0.8g	
28日 火	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20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g さつま芋の煮物 さつまいも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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g さつま芋の煮物 さつまいも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 にんじんの甘煮 にんじん16.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g にんじんのスープ にんじん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 ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g	
29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、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、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、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、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、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいもと玉葱の味噌汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ2.4g、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	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、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、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、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、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
30日 木	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 ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー15.0g、にんじん3.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	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 ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー15.0g、にんじん3.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	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 ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー12.0g、にんじん2.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 人参スープ にんじん10.0g
	午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.2g	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 キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.2g	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8.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.2g	