

日	完了	後期	中期	初期
4日 木	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g じゃがいもとチーズの和え物 じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉14.0g じゃがいもとチーズの和え物 じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉12.0g じゃがいもとチーズの和え物 じゃがいも24.0g、粉チーズ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜スープ はくさい10.0g
	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツと人参の和え物 キャベツ15.0g、にんじん3.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツと人参の和え物 キャベツ15.0g、にんじん3.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g キャベツと人参の和え物 キャベツ12.0g、にんじん2.4g	
5日 金	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.1g、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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.1g、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 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん5.6g、しょうゆ0.3g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.1g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい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 さつまいの煮物 さつまいも30.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ1.5g、粉チーズ2.0g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	チーズリゾット 米11.0g、しょうゆ1.2g、粉チーズ1.6g さつまいの煮物 さつまいも24.0g	
6日 土	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.5g 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	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.5g 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	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、しょうゆ1.2g 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 かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	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	

9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 かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 かぶの煮物 かぶ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	五平もち 米20.0g、米みそ(淡色辛みそ)2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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	
10日	水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、はくさい10.0g、かぼちゃ20.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ(乾)0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、はくさい10.0g、かぼちゃ20.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ(乾)0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、はくさい8.0g、かぼちゃ16.0g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g わかめのみそ汁 わかめ(乾)0.2g、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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 人参のグラッセ にんじん20.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 人参のグラッセ 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2.4g、粉チーズ0.2g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g 人参のグラッセ にんじん16.0g、バター0.2g	
11日	木	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3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、キャベツ5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ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 かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	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 かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	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 かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g	
12日	金	昼食	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 白菜と小松菜のみそ汁 はくさい7.0g、こまつな3.0g、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4.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜と小松菜のみそ汁 はくさい7.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉3.2g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜と小松菜のみそ汁 はくさい7.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい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5.0g、ほうれん草3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれん草3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれん草3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	
13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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 人参の甘煮 にんじん20.0g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 人参の甘煮 にんじん20.0g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g 人参の甘煮 にんじん16.0g	

15 月	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、しょうゆ0.5g 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、しょうゆ0.5g 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、しょうゆ0.4g 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 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	トマトピラフ 米28.0g、鶏むね挽肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	トマトリゾット 米14.0g、鶏むね挽肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	トマトリゾット 米11.0g、鶏むね挽肉8.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、ケチャップ1.6g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g
16 日	火 食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉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 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉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	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	チーズリゾット 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	チーズリゾット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g
17 日	水 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、キャベツ7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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、キャベツ7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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、キャベツ5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、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	ささみといんげんのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、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	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g、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
18 日	木 食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 鶏と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g、はくさい16.0g、にんじん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 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 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	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 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	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g 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
19 日	金 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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ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1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ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 ほうれん草スープ ほうれん草10.0g
		午後	そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.4g、キャベツ4.0g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g
20 日	土 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、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん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 にんじんのスープ にんじん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 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	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 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	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 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

22日 月	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 茹ブロッコリー 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 じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉2.0g 茹ブロッコリー 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11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ14.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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 きゃべつのスープ キャベツ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 かぶのグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	りんごパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g、りんご10.0g、砂糖6.0g かぶのグラッセ かぶ24.0g、にんじん8.0g、バター0.2g	
23日 火	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3.0g、しょうゆ1.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい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3.0g、しょうゆ1.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい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2.4g、しょうゆ1.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜お浸し はくさい12.0g	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
		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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
24日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜バター蒸し 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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ(乾)0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜バター蒸し 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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ(乾)0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜バター蒸し 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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ(乾)0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g にんじんスープ にんじん10.0g
		ささみのピラフ 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみのリゾット 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみのリゾット 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、バター0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
25日 木	昼食	食パン 食パン40.0g 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 ほうれん草ソテー ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 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 ほうれん草ソテー ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉14.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g 茹ほうれん草 ほうれん草12.0g きゃべつのスープ 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 ほうれん草10.0g
		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 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	チーズリゾット 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	チーズリゾット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	
26日 金	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 人参の甘煮 にんじん20.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 人参の甘煮 にんじん20.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 人参の甘煮 にんじん16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	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
		しらすわかめおじや 米28.0g、しらす干し10.0g、カットわかめ0.3g さつま芋の煮物 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、カットわかめ0.3g さつま芋の煮物 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、カットわかめ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
27日 土	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、はくさい5.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g かぶの煮物 かぶ24.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		鶏そぼろのごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g ほうれん草と人参のあえもの ほうれん草15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	鶏そぼろの粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g ほうれん草と人参のあえもの ほうれん草15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	鶏そぼろの粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g ほうれん草と人参のあえもの ほうれん草12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	

29日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう2.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ3.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう2.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、★みそ3.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん2.4g ほうれんそう1.6g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ2.4g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g 人参スープ にんじん10.0g
	午後	鶏とトマトのそばろみそごはん 米28.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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	鶏とトマトのそばろみそのお粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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	鶏とトマトのそばろみそのお粥 <small>米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.4g、みそ2.2g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト8.0g</small> 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	
30日 火	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ3.0g トマト トマト20.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも20.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ3.0g トマト トマト20.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも20.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、キャベツ5.6g、たまねぎ2.4g、しょうゆ2.4g トマト トマト16.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも16.0g、鶏ささみ8.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	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	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜と小松菜のしらすあえ はくさい15.0g、こまつな3.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜と小松菜のしらすあえ はくさい15.0g、こまつな3.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜と小松菜のしらすあえ はくさい12.0g、こまつな2.4g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	
31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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	鶏そばろあんかけ粥 <small>米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g</small> かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g 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 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	きな粉サント 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶの煮物 かぶ24.0g	