

日	完了	後期	中期	初期
1日 金	<b>朝食</b> 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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ6.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
2日 土	<b>朝食</b> ささみたきごみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	<b>鶏と人参のお粥</b> 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	<b>鶏と人参のお粥</b> 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 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 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 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

4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、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 片栗粉0.5g 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 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 片栗粉0.5g 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 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉14.0g 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 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	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g	
5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 さつま芋の煮物 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	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 さつま芋の煮物 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	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 さつま芋の煮物 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11.0g 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	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 かぶの煮物 かぶ30.0g	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 かぶの煮物 かぶ30.0g	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 かぶの煮物 かぶ24.0g	
6日	水	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  大根の煮物 だいこん30.0g  わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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  大根の煮物 だいこん30.0g  わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 大根の煮物 だいこん24.0g  わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とほうれん草のおひたし はくさい15.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とほうれん草のおひたし はくさい15.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 白菜とほうれん草のおひたし はくさい12.0g、ほうれん草4.0g、しょうゆ0.4g	
7日	木	昼食	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g  玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g  玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ6.4g、こまつな1.6g、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	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、だいこん5.0g、みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、だいこん5.0g、みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん64.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、だいこん4.0g、みそ2.4g 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	
8日	金	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 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 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g しょうゆ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	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.5g 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 人参 にんじん10.0g  白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	食パン 食パン40.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、りんご10.0g、砂糖5.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、りんご10.0g、砂糖5.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g フルーツきんとん さつまいも24.0g、りんご8.0g、砂糖4.0g 茹かぶ かぶ24.0g	
9日	土	昼食	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g  きゃべつのスープ キャベツ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、チーズ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ1.5g、チーズ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	チーズリゾット 米14.0g、しょうゆ1.5g、チーズ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	

11日 月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ</b> 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 <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>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ</b> 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 <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>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、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、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉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0.3g <b>玉葱とわかめのみそ汁</b> たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		<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>白菜とほうれん草のおひたし</b> はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、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>白菜とほうれん草のおひたし</b> はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、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>白菜とほうれん草のおひたし</b> はくさい12.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
12日 火	昼食	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>鶏団子と野菜のスープ</b> 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>パン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g <b>鶏団子と野菜のスープ煮</b> 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>パン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g <b>鶏団子と野菜のスープ煮</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉4.0g、キャベツ16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも24.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ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>ブロッコリーおかかあえ</b> ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	<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>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー20.0g	<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>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー16.0g	
13日 水	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>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>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐の野菜ソースかけ</b> 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや24.0g <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>かぼちや</b> かぼちや10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		<b>チーズサンド</b> 食パン40.0g、チーズ10.0g <b>かぶのグラッセ</b> かぶ30.0g、バター0.2g <b>ほうれん草のソテー</b> ほうれんそう20.0g、油0.2g、しょうゆ0.2g	<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>かぶのグラッセ</b> かぶ30.0g、バター0.2g <b>茹ほうれん草</b> ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.2g	<b>チーズパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g <b>かぶのグラッセ</b> かぶ24.0g、バター0.2g <b>茹ほうれん草</b> ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.2g	
14日 木	昼食	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん80.0g、キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん80.0g、キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g	<b>野菜うどん</b> ゆでうどん60.0g、キャベツ5.6g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも24.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g	<b>粥</b> 米4.0g <b>さつまいも</b> さつまいも10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		<b>たらたきこみごはん</b> 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>たらといんげんのお粥</b> 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g	<b>たらといんげんのお粥</b> 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g	
15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>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <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>煮魚</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <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>煮魚</b> かれい24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g <b>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g <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>白身魚</b> かれい10.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		<b>人参ごはん</b> 米28.0g、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30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>人参粥</b> 米14.0g、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30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>人参粥</b> 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>かぼちやの煮物</b> かぼちや24.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい12.0g	
16日 土	昼食	<b>赤ちゃんピピンバ</b> 米28.0g、鶏むね肉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2.0g <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0.2g、みそ2.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 米14.0g、鶏むね肉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2.0g <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0.2g、みそ2.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 米11.0g、鶏むね肉11.6g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ1.6g <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0.2g、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
		<b>みそおじや</b> 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ8.0g、みそ1.5g <b>キャベツとしらすの和え物</b> キャベツ15.0g、しらす干し3.0g	<b>みそおじや</b> 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ8.0g、みそ1.5g <b>キャベツとしらすの和え物</b> キャベツ15.0g、しらす干し3.0g	<b>みそおじや</b> 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、かぶ6.4g、みそ1.2g <b>キャベツとしらすの和え物</b> キャベツ12.0g、しらす干し2.4g	

18日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう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、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう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、だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	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10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、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	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10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、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	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12.0g、しょうゆ0.8g、砂糖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	
19日 火	昼食	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい6.4g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー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
	午後	しらすわかめのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	しらすわかめのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	しらすわかめのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g	
21日 木	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 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 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 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 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 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	さつまいもごはん 米28.0g、さつまいも20.0g キャベツとほうれんそうのりお浸し キャベツ15.0g、ほうれんそう3.0g、焼きのり0.2g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米14.0g、さつまいも20.0g キャベツとほうれんそうお浸し キャベツ15.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米11.0g、さつまいも16.0g キャベツとほうれんそうお浸し キャベツ12.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g	
22日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん1.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、にんじん1.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん0.8g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ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 ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー20.0g、鶏ささみ10.0g、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 ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー20.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー16.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g	
23日 土	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、さつまいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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 大根のスープ だいこん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、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g	

25日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ野菜蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g	粥 米14.0g 魚のみそ野菜蒸し かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g	粥 米11.0g 魚のみそ野菜蒸し かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも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	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	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	にんじんのスープ にんじん10.0g
26日 火	昼食	かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g	かぼちゃパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g	かぼちゃパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちゃ8.0g	
		温野菜 かぶ30.0g、にんじん10.0g	温野菜 かぶ30.0g、にんじん10.0g	温野菜 かぶ24.0g、にんじん8.0g	
27日 水	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 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	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 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	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、だいこん24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米11.0g 大根 だいこん10.0g
		きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	きゃべつのスープ キャベツ10.0g
28日 木	昼食	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.8g	
		白菜とほうれんそうのお浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	白菜とほうれんそうのお浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	白菜とほうれんそうのお浸し はくさい12.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
29日 金	昼食	食パン 食パン40.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g	粥 米4.0g
		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	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5.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g	トマトそば煮 トマト24.0g、鶏むねひき肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g	かぼちゃ かぼちゃ10.0g
30日 土	昼食	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	人参のスープ にんじん10.0g
		玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	玉葱と人参のスープ たまねぎ5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
25日 月	午後	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
		さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
26日 火	午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g	
		キャベツのお浸し キャベツ15.0g	キャベツのお浸し キャベツ15.0g	キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
27日 水	午後	ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー15.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
		豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.2g 片栗粉1.0g	豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.2g 片栗粉1.0g	豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g こまつな2.4g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g	粥 米11.0g さつまいも さつまいも10.0g
28日 木	午後	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	小松菜のスープ こまつな10.0g
		玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
29日 金	午後	ささみのピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ5.0g、鶏ささみ10.0g、バター1.0g	ささみのリゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ5.0g、鶏ささみ10.0g、バター1.0g	ささみのリゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ4.0g、鶏ささみ8.0g、バター0.8g	
		かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g	
30日 土	午後	みそうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、みそ2.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、みそ2.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g
		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	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	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 にんじん10.0g
31日 日	午後	ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ブロッコリー ブロッコリー12.0g	白菜のスープ はくさい10.0g
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、しょうゆ0.4g	
31日 日	午後	白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	