

2024年04月

離乳食献立表

沼間愛児園

日		完了	後期	中期	初期
1日 月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 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 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.5g、しょうゆ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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	そばろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.2g 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 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
	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 大根と小松菜の煮物 だいこん30.0g、こまつな7.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g 大根と小松菜の煮物 だいこん30.0g、こまつな7.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g 大根と小松菜の煮物 だいこん24.0g、こまつな5.6g、しょうゆ0.4g	
2日 火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
	午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜と人参の煮浸し はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜と人参の煮浸し はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 白菜と人参の煮浸し はくさい16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
3日 水	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 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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖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 かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい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3.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	りんごパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク5.0g、りんご30.0g、砂糖3.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク4.0g、りんご24.0g、砂糖2.4g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g	
4日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐24.0g、だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g さつまいの煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまい さつまいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ10.0g、にんじん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10.0g、にんじん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60.0g、たまねぎ8.0g、にんじん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	
5日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米28.0g 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 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 たら16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 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 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
	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g	
6日 土	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、はくさい16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	みそおじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、みそ1.5g 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、みそ1.5g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、かぶ8.0g、みそ1.2g 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	

8月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ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、かぼちや30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ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、かぼちや24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
	午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
9日	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のおろし煮 かれい20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のおろし煮 かれい16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、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 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	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g キャベツとささみのお浸し キャベツ20.0g、鶏ささみ10.0g、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 キャベツとささみのお浸し キャベツ20.0g、鶏ささみ10.0g、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 キャベツとささみのお浸し キャベツ16.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g	
10日	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 たら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10.0g、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 魚のみそ煮 たら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10.0g、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 魚のみそ煮 たら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8.0g、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 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	鶏と小松菜のごはん 米28.0g、鶏むね挽肉10.0g、こまつな8.0g、砂糖2.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と小松菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉10.0g、こまつな8.0g、砂糖2.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と小松菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉8.0g、こまつな6.4g、砂糖1.6g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
11日	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 かぶのみそ汁 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 ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 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2.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	午後	かぼちやごはん 米28.0g、かぼちや10.0g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g	かぼちやごはん 米14.0g、かぼちや10.0g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g	かぼちやごはん 米11.0g、かぼちや8.0g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい12.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g	
12日	昼食	軟飯 米28.0g 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5.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 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5.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 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4.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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12.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
13日	昼食	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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1.6g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい5.0g、しょうゆ1.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、はくさい5.0g、しょうゆ1.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、はくさい4.0g、しょうゆ1.2g かぶの煮物 かぶ24.0g	

15 月	昼食	軟飯 米28.0g 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20.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな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20.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな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16.0g、しょうゆ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ6.4g、こまつな1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 人参スープ にんじん10.0g
		わかめと野菜のごはん 米28.0g、カットわかめ0.3g、にんじん3.0g、いんげん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	わかめと野菜のお粥 米14.0g、カットわかめ0.3g、にんじん3.0g、いんげん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	わかめと野菜のお粥 米11.0g、カットわかめ0.2g、にんじん2.4g、いんげん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	
16 日	火 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 白菜とトマトの和え物 はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 白菜とトマトの和え物 はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g 白菜とトマトの和え物 はくさい16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		かぼちゃごはん 米28.0g、かぼちゃ10.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	かぼちゃ粥 米14.0g、かぼちゃ10.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	かぼちゃ粥 米11.0g、かぼちゃ8.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
17 日	水 昼食	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 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 白菜のみそ汁 はくさい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 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 白菜のみそ汁 はくさい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 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 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 人参のスープ にんじん10.0g
		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ1.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ1.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、キャベツ2.4g、しょうゆ1.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう14.0g、しょうゆ0.4g	
18 日	木 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのスープ かぶ8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
19 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、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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、キャベツ6.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		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 大根の煮物 だいこん30.0g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g 大根の煮物 だいこん24.0g	
20 日	土 昼食	豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 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 人参 にんじん10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草としらすの和え物 ほうれんそう20.0g、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 ほうれん草としらすの和え物 ほうれんそう15.0g、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 ほうれん草としらすの和え物 ほうれんそう16.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	

22日	月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、たまねぎ15.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、たまねぎ15.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ12.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		午後	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 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	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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
23日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し たら16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g 白菜のスープ はくさい8.0g	粥 米11.0g 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	赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏むね挽肉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1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉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1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉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、しょうゆ0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
24日	水	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね挽肉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 鶏むね挽肉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 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉2.0g、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	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
25日	木	昼食	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 人参の甘煮 にんじん20.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ3.0g、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 人参の甘煮 にんじん20.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g 片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	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	野菜ピラフ 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 かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト10.0g、みそ1.0g	野菜リゾット 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 かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト10.0g、みそ1.0g	野菜リゾット 米11.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト10.0g、みそ1.0g	
26日	金	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 大根のみそ汁 だいこん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 大根のみそ汁 だいこん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 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 さつまいものスープ さつまいも10.0g
		午後	そばろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g	そばろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい7.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖0.5g、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	そばろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、はくさい5.6g、たまねぎ2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖0.4g、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	
27日	土	昼食	しらすとほうれんそうのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	しらすとほうれんそうのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	しらすとほうれんそうのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g じゃがいもと玉葱のみそ汁 たまねぎ4.0g、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	ささみとわかめのごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g キャベツと人参の和え物 キャベツ15.0g、にんじん2.0g	ささみとわかめのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g キャベツと人参の和え物 キャベツ15.0g、にんじん2.0g	ささみとわかめのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g キャベツと人参の和え物 キャベツ12.0g、にんじん1.6g	

30 日 火	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 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 人参スティック 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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーお浸し ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g 人参スティック 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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g ブロッコリーお浸し ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g 人参スティック 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 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 人参のスープ 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	