

日		完了		後期		中期		初期	
1 日	水	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0.5g 玉葱のみそ汁 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、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 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、さつまいも24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつまいも さつまいも10.0g			
			にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g 白菜のおひたし はくさい20.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g 白菜のおひたし はくさい16.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g 白菜のおひたし はくさい13.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.3g				
2 日	木	昼 食	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g 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煮 じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ4.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん30.0g 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煮 じゃがいも24.0g、鶏むねひき肉14.0g たまねぎ3.2g、砂糖0.2g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.4g 人参の甘煮 にんじん24.0g 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			
			たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g				
7 日	火	昼 食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、はくさい15.0g にんじん5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、はくさい15.0g にんじん5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜のスープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉4.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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 はくさいのスープ はくさい10.0g			
			五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.0g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.8g 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				
8 日	水	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1.0g 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 かぶのスープ かぶ10.0g			
			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、しょうゆ0.5g ブロッコリーのりあえ ブロッコリー20.0g、刻みのり0.5g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー16.0g				
9 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1.0g、パン粉2.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 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 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11.0g 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 人参のスープ にんじん10.0g			
			赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏胸ひき肉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2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏胸ひき肉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2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏胸ひき肉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、しょうゆ1.6g 大根の煮物 だいこん24.0g				
10 日	金	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 豆腐とほうれんそうのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	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 豆腐とほうれんそうのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	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 豆腐とほうれんそうのみそ汁 絹ごし豆腐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 人参のスープ にんじん10.0g			
			たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g				
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、キャベツ7.0g、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 かぶのみそ汁 かぶ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、キャベツ7.0g、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 かぶのみそ汁 かぶ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、キャベツ5.6g、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 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			
			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、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	ささみとわかめのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー20.0g	ささみとわかめのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、しょうゆ0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー16.0g				

13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、はくさい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 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、はくさい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 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 はくさい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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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
		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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g トマト トマト16.0g	
14日 火	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4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう5.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう5.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g ほうれん草と白菜の煮浸し ほうれんそう4.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.4g	
15日 水	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん12.0g しょうゆ0.3g 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	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
		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10.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも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10.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも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8.0g、バター0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
16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、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g 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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g 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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g たまねぎ4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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 かぶ かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん2.4g、こまつな5.6g、みそ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
17日 金	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 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 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 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 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 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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
		しらすとわかめのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすとわかめの粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすとわかめの粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	
18日 土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g 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	あんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g 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	あんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ4.0g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.6g 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 白菜のスープ はくさい10.0g
		さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g 小松菜と人参のお浸し こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g 小松菜と人参のお浸し こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g 小松菜と人参のお浸し こまつな12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	

20日 月	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 かぶの煮物 かぶ30.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	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 かぶの煮物 かぶ30.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	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 かぶの煮物 ★かぶ24.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉1.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		鶏とトマトのそばろみそごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、トマト10.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう3.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそばろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、トマト10.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう3.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそばろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、トマト8.0g、みそ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう2.4g、はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
21日 火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、かぼちや30.0g、しょうゆ0.5g 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、にんじん10.0g、かぼちや30.0g、しょうゆ0.5g 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、にんじん8.0g、かぼちや24.0g、しょうゆ0.4g 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 かぼちやのスープ かぼちや10.0g
		食パン・チーズ 食パン40.0g、チーズ10.0g 鶏団子と大根のスープ 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g	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 鶏団子と大根のスープ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、だいこん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 鶏と大根のスープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g	
22日 水	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい7.0g、にんじん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 じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい7.0g、にんじん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 じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい5.6g、にんじん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 じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g	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
		豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、こまつな3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g	
23日 木	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 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 煮魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g
		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 キャベツとささみの和え物 キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 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 キャベツとささみの和え物 キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 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 キャベツとささみの和え物 キャベツ12.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g	
24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 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 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0.8g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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 白菜のみそ汁 はくさい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0.6g、砂糖0.3g、しょうゆ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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん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	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g 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	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g 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	
25日 土	昼食	マーボー豆腐丼 米28.0g、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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	マーボー豆腐粥 米14.0g、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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	マーボー豆腐粥 米14.0g、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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	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
		わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	

27日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の味噌野菜蒸し たら30.0g、みそ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g トマト トマト20.0g 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 魚の味噌野菜蒸し たら20.0g、みそ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g トマト トマト20.0g 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 魚の味噌野菜蒸し たら16.0g、みそ0.8g、にんじん2.4g たまねぎ2.4g トマト トマト16.0g 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 人参 にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	鶏ときゃべつのごはん 米28.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん3.0g、キャベツ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	鶏ときゃべつの粥 米14.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん3.0g、キャベツ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	鶏ときゃべつの粥 米11.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん2.4g、キャベツ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	
28日 火	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、みそ2.4g 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	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	しらすわかめお焼き 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ1.0g、砂糖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	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ1.0g、砂糖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	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.8g、砂糖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	
29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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、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	食パン 食パン40.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、砂糖5.0g、りんご4.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、砂糖5.0g、りんご4.0g 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、砂糖4.0g、りんご3.2g 茹かぶ かぶ24.0g	
30日 木	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 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、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5.0g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン20.0g、育児用ミルク2.4g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むねひき肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	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	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、いんげん1.0g、みそ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	たらと野菜の粥 米14.0g、たら8.0g、にんじん10.0g、いんげん1.0g、みそ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	たらと野菜の粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、いんげん0.8g、みそ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	
31日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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32.0g、にんじん2.4g、パン粉1.6g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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0.4g さつま芋の煮物 さつまいも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 さつま芋のスープ さつまいも10.0g
	午後	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	