

日	完了	後期	中期	初期
1日 月	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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 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 人参のスープ にんじん10.0g
	午後 さつまいもごはん 米30.0g、さつまいも20.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米14.0g、さつまいも20.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米11.0g、さつまいも16.0g ブロッコリーと人参のあえもの ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
2日 火	昼食 軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉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 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	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉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 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	粥 米11.0g 鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉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 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	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 食パン・チーズ 食パン40.0g、チーズ10.0g 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	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	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	
3日 水	昼食 軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の野菜ソースがけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 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 さつまいものスープ さつまいも10.0g
	午後 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、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん1.6g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	
4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 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 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 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 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 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 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 トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ5.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ5.0g、トマト7.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ4.0g、トマト5.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
5日 金	昼食 軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、にんじん10.0g、かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、にんじん8.0g、かぼちゃ24.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ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 白菜と小松菜の煮浸し はくさい20.0g、こまつな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 白菜と小松菜の煮浸し はくさい20.0g、こまつな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 白菜と小松菜の煮浸し はくさい16.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	
6日 土	昼食 赤ちゃんピピンパ 米28.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれん草4.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー 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 かぶ かぶ10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
	午後 野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ5.0g、しょうゆ0.5g 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、キャベツ5.0g、しょうゆ0.5g 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、キャベツ4.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	

8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、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 たまねぎ2.4g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g 片栗粉0.4g さつまいもの煮物 さつまいも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 さつまいものスープ さつまいも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、はくさい7.0g、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、はくさい7.0g、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 はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g				
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 トマト トマト20.0g 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 トマト トマト20.0g 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 トマト トマト16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g にんじん にんじん10.0g きゃべつスープ キャベツ10.0g
		午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、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	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、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	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g だいこん4.0g、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				
10日	水	昼食	ささみとはくさいのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	粥	ささみとはくさいのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	粥	ささみとはくさいのうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい6.4g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
		午後	しらすとわかめのおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.1g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g かぼちの煮物 かぼち30.0g	しらすとわかめのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.1g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g かぼちの煮物 かぼち30.0g	しらすとわかめのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.1g しょうゆ0.4g、砂糖0.4g かぼちの煮物 かぼち24.0g				
11日	木	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0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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0.4g 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 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ3.0g にんじん3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ2.4g にんじん2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.0g、にんじん2.0g しょうゆ1.4g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g				
12日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、はくさい5.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g かぶのみそ汁 かぶ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2.0g、はくさい5.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぼちの煮物 かぼち30.0g かぶのみそ汁 かぶ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1.6g はくさい4.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g かぼちの煮物 かぼち24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g かぼち かぼち10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g ほうれん草ささみあえ ほうれん草15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	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 ほうれん草ささみあえ ほうれん草15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、さつまいも8.0g ほうれん草ささみあえ ほうれん草12.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g				
13日	土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.4g 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	あんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.4g 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	あんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g たまねぎ4.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉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 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	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g				

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 さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、にんじん2.0g、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 さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、にんじん2.0g、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 さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、にんじん1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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10.0g、焼きのり0.1g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g きゃべつとほうれん草お浸し キャベツ15.0g、ほうれん草10.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g きゃべつとほうれん草お浸し キャベツ12.0g、ほうれん草8.0g、しょうゆ0.4g	
17日	水	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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g トマトとわかめのスープ トマト10.0g、わかめ0.1g、しょうゆ0.5g	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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g トマトとわかめのスープ トマト10.0g、わかめ0.1g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉12.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g にんじんの甘煮 にんじん16.0g トマトとわかめのスープ トマト8.0g、わかめ0.1g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g かぶの煮物 かぶ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
18日	木	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、みそ3.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、みそ3.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉8.0g たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、みそ2.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	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 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し 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、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し 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、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
19日	金	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 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 かぶのスープ かぶ10.0g	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 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 かぶのスープ かぶ10.0g	パン粥 食パン32.0g、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10.0g、片栗粉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 かぶのスープ かぶ8.0g	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	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g 白菜としらすの和え物 はくさい20.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.2g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g 白菜としらすの和え物 はくさい20.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.2g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g 白菜としらすの和え物 はくさい16.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.2g	
20日	土	昼食	みそおじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、みそ1.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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、はくさい7.0g、みそ1.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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 はくさい5.6g、みそ1.2g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g さつまいものスープ さつまいも10.0g
		午後	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、たまねぎ3.0g、トマト10.0g みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏とトマトのそばろみそ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏とトマトのそばろみそ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g トマト8.0g、みそ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g	

22日 月	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、キャベツ5.0g、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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、キャベツ5.0g、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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、キャベツ4.0g、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
	午後	きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	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 かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g	
23日 火	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、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g 人参の甘煮 にんじん16.0g わかめのみそ汁 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 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 ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう15.0g、はくさい15.0g、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 ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう15.0g、はくさい15.0g、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 ほうれん草と白菜のおひたし ほうれんそう12.0g、はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
24日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、だいこん10.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、だいこん10.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のおろし煮 かれい24.0g、だいこん8.0g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ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、みそ2.0g ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー20.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー20.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	みそうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー16.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g	
25日 木	昼食	食パン 食パン40.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g かぶのスープ かぶ10.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g かぶのスープ かぶ10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g かぶのスープ かぶ8.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
26日 金	昼食	鶏そばろあんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ4.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏そばろあんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏そばろあんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	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	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 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0.5g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 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0.5g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g 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0.4g	
27日 土	昼食	野菜おじや 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、かぶ7.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、かぶ7.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、かぶ5.6g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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 人参のスープ にんじん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 かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	

29日 月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、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 鶏と野菜の煮物 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、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 だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ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、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g さつまいの煮物 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0.5g、片栗粉1.0g さつまいの煮物 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0.4g、片栗粉0.8g さつまいの煮物 さつまいも24.0g	
30日 火	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、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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の人蔘ソースかけ 絹ごし豆腐32.0g、にんじん10.0g、しょうゆ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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、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	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 ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
31日 水	昼食	軟飯 米28.0g ささみとかぼちゃの煮物 鶏ささみ25.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 豆腐とわかめのみそ汁 わかめ0.2g、絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとかぼちゃの煮物 鶏ささみ20.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 豆腐とわかめのみそ汁 わかめ0.2g、絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとかぼちゃの煮物 鶏ささみ16.0g、かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 豆腐とわかめのみそ汁 わかめ0.2g、絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 人参スープ にんじん10.0g
	午後	しらすときゃべつのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、キャベツ10.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g	しらすときゃべつのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、キャベツ10.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g	しらすときゃべつのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、キャベツ8.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g	