

日	完了	後期	中期	初期
1日 火	朝食 食パン40.0g 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 キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	パン粥 食パン40.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉0.4g、キャベツ16.0g、にんじん10.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後 きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉1.0g、砂糖0.5g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	
2日 水	朝食 ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g にんじん2.0g、鶏ささみ20.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g にんじん2.0g、鶏ささみ20.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g 鶏ささみ16.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん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 白菜お浸し はくさい20.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g 白菜お浸し はくさい16.0g	
3日 木	朝食 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10.0g、しょうゆ1.0g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ7.0g、こまつな3.0g、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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ7.0g、こまつな3.0g、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1.0g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ5.6g、こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後 たらたきごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
4日 金	朝食 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	午後 パン・食パン 食パン40.0g ささみと野菜のサラダ 鶏ささみ15.0g、キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のサラダ 鶏ささみ15.0g、キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のサラダ 鶏ささみ12.0g、キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
5日 土	朝食 鶏ときゃべつのごはん 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 わかめのみそ汁 カットわかめ0.3g、みそ2.0g	鶏ときゃべつのお粥 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 わかめのみそ汁 カットわかめ0.3g、みそ2.0g	鶏ときゃべつのお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g たまねぎ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 わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも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、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、いんげん2.0g、バター1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、いんげん2.0g、バター1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g いんげん1.6g、バター0.8g 白菜お浸し はくさい12.0g	

7日	星食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むねひき肉16.0g たまねぎ4.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.2g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 人参のスープ にんじん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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g いんげん0.8g、しょうゆ0.8g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー1.0g	
8日	火	星食 軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かつい130.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かつい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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かつい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 白菜のみそ汁 はくさい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
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ7.0g 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30.0g、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	
9日	水	星食 軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ25.0g、じゃがいも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、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ20.0g、じゃがいも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、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ16.0g、じゃがいも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、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 人参スープ にんじん10.0g
		かぼちゃごはん 米28.0g、かぼちゃ10.0g 豆腐と小松菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g	かぼちゃ粥 米14.0g、かぼちゃ10.0g 豆腐と小松菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g	かぼちゃ粥 米11.0g、かぼちゃ8.0g 豆腐と小松菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.8g	
10日	木	星食 軟飯 米28.0g 煮魚 かつい130.0g、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 かつい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 かつい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 白身魚 かつい10.0g、片栗粉1.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	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 かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	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 かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g 白菜お浸し はくさい12.0g	
11日	金	星食 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、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン30.0g、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、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、みそ2.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、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
		しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g	
12日	土	星食 軟飯 米28.0g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g	粥 米14.0g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g	粥 米11.0g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、じゃがいも24.0g、しょうゆ0.4g 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 人参スープ にんじん10.0g
		みそおじや 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g はくさい7.0g、みそ1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g はくさい7.0g、みそ1.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g はくさい5.6g、みそ0.8g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	

15日	火	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15.0g、たまねぎ5.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g さつま芋の煮物 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15.0g、たまねぎ5.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g さつま芋の煮物 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12.0g、たまねぎ4.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g さつま芋の煮物 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 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	たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、キャベツ5.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
16日	水	昼食	軟飯 米28.0g 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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 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 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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトそぼろ煮 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 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 大根のスープ だいこん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 白菜お浸し はくさい15.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	チーズおじや 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 白菜お浸し はくさい15.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 白菜お浸し はくさい12.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
17日	木	昼食	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう12.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	
18日	金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の味噌バター蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 魚の味噌バター蒸し かれい20.0g、みそ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 魚の味噌バター蒸し かれい16.0g、みそ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 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	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ煮 鶏ささみ25.0g、にんじん10.0g、じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ煮 鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ煮 鶏ささみ16.0g、にんじん8.0g、じゃがいも24.0g、しょうゆ0.4g	
19日	土	昼食	鶏とトマトのそぼろごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、トマト10.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g 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	鶏とトマトのそぼろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、トマト10.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g 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	鶏とトマトのそぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、トマト8.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g 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 じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ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	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ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	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、かぶ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	

21日	月	朝食	<p>軟飯 米28.0g</p> <p>煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g</p> <p>煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米11.0g</p> <p>煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>大根 だいこん10.0g</p> <p>人参のスープ にんじん10.0g</p>
		午後	<p>さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g</p> <p>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</p>	<p>さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	
22日	火	朝食	<p>軟飯 米28.0g</p> <p>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 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g</p> <p>鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米11.0g</p> <p>鶏と野菜の煮物 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉4.0g、じゃがいも24.0g にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g</p> <p>きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>じゃがいも じゃがいも10.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ10.0g</p>
		午後	<p>しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p> <p>ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p> <p>ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g</p> <p>ほうれん草お浸し ほうれん草11.0g、しょうゆ0.4g</p>	
23日	水	朝食	<p>軟飯 米28.0g</p> <p>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7.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g</p> <p>トマト トマト20.0g</p> <p>かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米14.0g</p> <p>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7.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g</p> <p>トマト トマト20.0g</p> <p>かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>粥 米11.0g</p> <p>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5.6g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g</p> <p>トマト トマト16.0g</p> <p>かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>豆腐 絹ごし豆腐10.0g</p> <p>かぶのスープ かぶ10.0g</p>
		午後	<p>ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>大根の煮物 だいこん30.0g</p>	<p>ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>大根の煮物 だいこん30.0g</p>	<p>ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g</p> <p>大根の煮物 だいこん24.0g</p>	
24日	木	朝食	<p>食パン 食パン40.0g</p> <p>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、キャベツ20.0g にんじん10.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p>	<p>パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g</p> <p>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、キャベツ20.0g にんじん10.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g</p>	<p>パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g</p> <p>鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、キャベツ16.0g、 にんじん8.0g、しょうゆ0.4g</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>かぼちゃ かぼちゃ10.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ10.0g</p>
		午後	<p>たらとわかめのごはん 米28.0g、たら10.0g、わかめ0.2g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>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</p>	<p>たらとわかめのお粥 米14.0g、たら10.0g、わかめ0.2g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>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</p>	<p>たらとわかめのお粥 米11.0g、たら8.0g、わかめ0.2g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g</p> <p>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</p>	
25日	金	朝食	<p>みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g にんじん3.0g、みそ2.0g</p> <p>さつま芋の煮物 さつまいも30.0g</p> <p>茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g</p>	<p>みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g にんじん3.0g、みそ2.0g</p> <p>さつま芋の煮物 さつまいも30.0g</p> <p>茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g</p>	<p>みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g</p> <p>さつま芋の煮物 さつまいも24.0g</p> <p>茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>さつま芋 さつまいも10.0g</p> <p>人参スープ にんじん10.0g</p>
		午後	<p>トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g ケチャップ2.0g、バター0.5g</p> <p>かぶと白菜の煮物 かぶ30.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g トマト10.0g、バター0.5g</p> <p>かぶと白菜の煮物 かぶ30.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト8.0g ケチャップ1.6g、バター0.4g</p> <p>かぶと白菜の煮物 かぶ24.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g</p>	
26日	土	朝食	<p>あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉10.0g、にんじん3.0g はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>あんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉10.0g、にんじん3.0g はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉2.0g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g</p>	<p>あんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉8.0g、にんじん2.4g はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g</p> <p>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</p> <p>玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g</p>	<p>粥 米4.0g</p> <p>じゃがいも じゃがいも10.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい10.0g</p>
		午後	<p>わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>キャベツのお浸し キャベツ15.0g</p>	<p>わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>キャベツのお浸し キャベツ15.0g</p>	<p>わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g</p> <p>キャベツのお浸し キャベツ12.0g</p>	

28日	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、たまねぎ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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、たまねぎ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		食パン 食パン40.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 白菜とトマトのサラダ はくさい12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
29日	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 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 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 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4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g かぼちゃスープ かぼちゃ10.0g
		にんじん御飯 米28.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	にんじん粥 米14.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	にんじん粥 米11.0g、にんじん6.4g、しょうゆ0.4g かぶのそぼろ煮 かぶ24.0g、鶏むねひき肉8.0g、たまねぎ2.4g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g	
30日	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 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 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 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.8g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g
		五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう15.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g しらすとほうれんそうの和え物 ほうれんそう12.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	
31日	昼食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g たまねぎ1.6g、しょうゆ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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参スープ 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	