

2024年11月		離乳食献立表		予定	沼間愛児園
日		完了	後期	中期	初期
1 日 金	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 白菜のみそ汁 はくさい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 白菜のみそ汁 はくさい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 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
	午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の味噌煮 かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の味噌煮 かぶ30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶと人参の味噌煮 かぶ24.0g、にんじん8.0g、みそ1.6g	
2 日 土	昼食	鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ3.2g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん24.0g 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	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 じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖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5.0g 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、砂糖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4.0g、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、砂糖0.4g	

火	5日	朝食 軟飯 米28.0g ささみの味噌野菜煮し 鶏ささみ30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの味噌野菜煮し 鶏ささみ20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの味噌野菜煮し 鶏ささみ16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、キャベツ4.0g トマト トマト16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.8g	粥 米4.0g さつま芋 さつま芋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33.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g さつま芋の煮物 さつま芋30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g さつま芋の煮物 さつま芋30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g さつま芋の煮物 さつま芋24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
水	6日	朝食 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、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 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	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 かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉パン粥 食パン40.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉パン粥 食パン40.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	
木	7日	朝食 ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜お浸し はくさい12.0g	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	五平もち 米28.0g、米みそ（淡色辛みそ）2.0g、砂糖1.0g、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、キャベツ10.0g、しょうゆ0.2g、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0.5g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.4g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g	
金	8日	朝食 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 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 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 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 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 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 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	トマトピラフ 米28.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター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	トマトリゾット 米14.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター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	トマトリゾット 米11.0g、鶏むねひき肉8.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、ケチャップ1.6g、バター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	
土	9日	朝食 赤ちゃんピビンバ 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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ2.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ2.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、ほうれんそう4.0g、しょうゆ1.6g トマト トマト16.0g 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	みそ野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、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	みそ野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、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	みそ野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、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	

11 日 月	星 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、しょうゆ0.5g 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 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g パン粉2.0g、しょうゆ0.5g 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 豆腐の人蔘ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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
		ささみたきごみごはん 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ごはん 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ごはん 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	
12 日	火 星 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 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g	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 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g	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 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 きゃべつのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ2.0g 砂糖0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉10.0g、たまねぎ2.0g 砂糖0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g かぶのそぼろ煮 かぶ24.0g、鶏むねひき肉8.0g、たまねぎ1.6g、 砂糖0.3g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	
13 日	水 星 食	軟飯 米28.0g ささみとさつまいもの煮物 鶏ささみ25.0g、さつまいも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 ささみとさつまいもの煮物 鶏ささみ20.0g、さつまいも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 ささみとさつまいもの煮物 鶏ささみ16.0g、さつまいも24.0g、にんじん8.0g、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 人蔘 にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい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 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	
14 日	木 星 食	食パン 食パン40.0g 魚の野菜煮し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 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 魚の野菜煮し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 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 魚の野菜煮し たら16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g 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
		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 ささみときゃべつの和え物 鶏ささみ10.0g、キャベツ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 しょうゆ1.0g ささみときゃべつの和え物 鶏ささみ10.0g、キャベツ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 しょうゆ0.8g ささみときゃべつの和え物 鶏ささみ8.0g、キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g	
15 日	金 星 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20.0g、たまねぎ5.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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20.0g、たまねぎ5.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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16.0g、たまねぎ4.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 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	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 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	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 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	
16 日 土	星 食	ささみ野菜のあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみ野菜のあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみ野菜のあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 人蔘 にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		わかめごはん 米28.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g かぶの煮物 かぶ30.0g	わかめ粥 米14.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g かぶの煮物 かぶ30.0g	わかめ粥 米11.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、わかめ0.2g かぶの煮物 かぶ24.0g	

18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、キャベツ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、 キャベツ5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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11.0g 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	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも10.0g ささみとほうれん草のあえもの ほうれんそう15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも10.0g ささみとほうれん草のあえもの ほうれんそう15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも8.0g ささみとほうれん草のあえもの ほうれんそう12.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g	
19日 火	昼食	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25.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	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4.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	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3.2g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	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	野菜ピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、いんげん1.0g バター1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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1.0g バター1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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0.8g、バター0.8g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
20日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ野菜煮し たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ野菜煮し たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ野菜煮し たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	午後	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 しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、キャベツ7.0g 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g	鶏ときゃべつの粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、キャベツ7.0g 大根と人参のみそ煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g	鶏ときゃべつの粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、キャベツ5.6g 大根と人参のみそ煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g	
21日 木	昼食	食パン 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 にんじん10.0g、ほうれんそう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	パン粥 食パン30.0g、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0.4g にんじん10.0g、ほうれんそう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	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉0.3g、にんじん8.0g ほうれんそう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	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	しらすわかめおじや 米28.0g、しらす干し10.0g、カットわかめ0.3g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	しらすわかめおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、カットわかめ0.3g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	しらすわかめおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、カットわかめ0.2g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
22日 金	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、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 ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、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11.0g ささみと野菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、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 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g かぶとトマトのあえもの かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.3g	かぶとトマトのあえもの かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.3g 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	かぶとトマトのあえもの かぶ24.0g、トマト16.0g、しょうゆ0.2g 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	

25日 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
		たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜とほうれんそうのおひたし はくさい20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜とほうれんそうのおひたし はくさい20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜とほうれんそうのおひたし はくさい16.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
26日 火	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、こまつな3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、こまつな3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、こまつな2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g 大根の煮物 だいこん24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	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
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
27日 水	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かわい130.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも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 かわい120.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも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 かわい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつま芋と人参の煮物 さつまいも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 煮魚 かわい10.0g、片栗粉0.5g さつまいものスープ さつまいも10.0g
		食パン 食パン40.0g 白菜とトマトのチーズあえ はくさい15.0g、トマト10.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 白菜とトマトのチーズあえ はくさい15.0g、トマト10.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 白菜とトマトのチーズあえ はくさい12.0g、トマト8.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g	
28日 木	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 じゃがいもとほうれんそうの和え物 じゃがいも30.0g、ほうれんそう3.0g、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 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 じゃがいもとほうれんそうの和え物 じゃがいも30.0g、ほうれんそう3.0g、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 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g、砂糖0.4g じゃがいもとほうれんそうの和え物 じゃがいも24.0g、ほうれんそう2.4g、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 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
		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 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	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 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	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5.6g、しょうゆ1.2g、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	
29日 金	昼食	食パン 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 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 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0.4g、キャベツ20.0g、にんじん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 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8.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g さつま芋と大根の煮物 さつまいも30.0g、だいこん10.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋と大根の煮物 さつまいも30.0g、だいこん10.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g さつま芋と大根の煮物 さつまいも24.0g、だいこん8.0g	
30日 土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	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
		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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	