

日		完了	後期	中期	初期
2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、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3.0g、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3.0g、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2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g ほうれんそう ほうれんそう10.0g
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 白菜のおひたし 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 白菜のおひたし 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 白菜のおひたし はくさい12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
3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15.0g、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	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 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	粥 米11.0g 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 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 きゃべつのスープ キャベツ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 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 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11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
4日	水 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、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、かぶ20.0g、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、かぶ16.0g 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11.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんのスープ にんじん8.0g
		ささみたきこごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、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、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
5日	木 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20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、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 人参の甘煮 にんじん30.0g	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3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、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 人参の甘煮 にんじん30.0g	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2.4g しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、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 人参の甘煮 にんじん24.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
6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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ0.8g、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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し たら16.0g、しょうゆ0.6g、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 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	さつま芋ごはん 米14.0g、さつまいも20.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	さつま芋ごはん 米11.0g、さつまいも16.0g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g	
7日	土 昼食	ささみとトマトのピラフ 米28.0g、鶏ささみ10.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.0g、にんじん5.0g	ささみとトマトのリゾット 米14.0g、鶏ささみ10.0g、トマト7.0g、バター0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.0g、にんじん5.0g	ささみとトマトのリゾット 米11.0g、鶏ささみ8.0g トマト5.6g、バター0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ4.0g、にんじん4.0g	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
		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、だいこん3.0g、キャベツ3.0g しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、だいこん3.0g、キャベツ3.0g しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、だいこん2.4g、キャベツ2.4g、しょうゆ0.4g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	

9日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぶ20.0g、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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぶ20.0g、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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぶ16.0g、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 かぶ かぶ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、だいこん2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ1.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、だいこん2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ1.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、だいこん1.6g、キャベツ2.4g、しょうゆ1.2g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
10日 火	昼食	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g さつま芋と大根の煮物 さつまいも30.0g、だいこん20.0g	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g さつま芋と大根の煮物 さつまいも30.0g、だいこん20.0g	けんちんうどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐8.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g さつま芋と大根の煮物 さつまいも24.0g、だいこん16.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 大根のスープ
	午後	たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、キャベツ5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
11日 水	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろあんかけ 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30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ 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 人参の甘煮 にんじん24.0g 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	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	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 かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g	
12日 木	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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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116.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや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 かわい110.0g 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 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	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 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	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	
13日 金	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも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 粉ふき芋 じゃがいも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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、砂糖1.0g、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0.5g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g 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	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g 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	
14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3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、ほうれんそう7.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、ほうれんそう7.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ2.5g、砂糖1.2g、ほうれんそう5.6g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 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	人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g じゃがいものチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g じゃがいものチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g	人参リゾット 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、バター0.8g じゃがいものチーズあえ じゃがいも24.0g、粉チーズ0.4g	

16日	月	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 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 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 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 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 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 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 にんじんのスープ にんじん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0.2g かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ24.0g、にんじん8.0g、バター0.2g				
17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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐30.0g、にんじん0.6g、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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ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0.5g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつまいものスープ さつまいも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、しょうゆ2.8g 砂糖1.5g、キャベツ7.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏ときゃべつのお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.8g 砂糖1.5g、キャベツ7.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏ときゃべつのお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g しょうゆ2.5g、砂糖1.2g、キャベツ5.6g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g				
18日	水	昼食	軟飯 米28.0g ささみのみそ野菜煮し 鶏ささみ25.0g、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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみのみそ野菜煮し 鶏ささみ20.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g トマト トマト20.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみのみそ野菜煮し 鶏ささみ16.0g、みそ0.6g、砂糖0.6g にんじん2.4g、キャベツ4.0g トマト トマト16.0g かぶのみそ汁 かぶ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
		午後	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、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	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、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	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、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				
19日	木	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 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう5.0g、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 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう5.0g、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 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう4.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう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 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	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 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				
20日	金	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 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 魚のおろし煮 かれい20.0g、かぶ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 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16.0g、かぶ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 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	トマトピラフ 米28.0g、鶏むね肉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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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、バター0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	トマトリゾット 米11.0g、鶏むね肉8.0g、たまねぎ2.4g トマト5.6g、バター0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g				
21日	土	昼食	豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g にんじん2.4g、はくさい5.6g しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g		
		午後	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉20.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むねひき肉20.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのそぼろ煮 かぶ24.0g、鶏むね肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g				

23日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん1.6g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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 白菜のスープ はくさい10.0g
		かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g	かぼちゃパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g	かぼちゃパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちゃ8.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g トマト トマト16.0g	
24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20.0g、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15.0g、片栗粉2.4g じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、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12.0g 片栗粉2.0g、じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、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 にんじんのスープ にんじん10.0g
		五平もち 米28.0g、米みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、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0.5g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、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0.4g ほうれんそうと白菜煮浸し はくさい12.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
25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 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 魚のみそ煮 かれい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 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 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
		マーボーどんぶり 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	マーボー豆腐粥 米11.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
26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2.0g、こまつな3.0g、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、こまつな3.0g、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、こまつな2.4g、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 小松菜のスープ こまつな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、にんじん3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g、にんじん3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ2.4g、にんじん2.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
27日 金	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20.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト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 しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト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しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g トマト トマト16.0g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g キャベツのスープ 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0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、ほうれんそう10.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、ほうれんそう10.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g ほうれんそう8.0gしょうゆ0.4g	
28日 土	昼食	ささみと野菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、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 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20.0g、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 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16.0g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		みそおじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、だいこん3.0g、みそ1.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、だいこん3.0g、みそ1.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g だいこん2.4g、みそ1.2g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	