

日		完了	後期	中期	初期
4 日 土	昼 食	わかめごはん 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、わかめ0.2g 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、わかめ0.2g 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、 わかめ0.2g、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 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
		チーズと人参の炊込みごはん 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、粉チーズ1.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	チーズと人参のお粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、粉チーズ1.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	チーズと人参のお粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4 粉チーズ0.8g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g	

6日	月	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつまいも さつまいも30.0g 白菜のおひたし 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 さつまいも さつまいも30.0g 白菜のおひたし 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 さつまいも さつまいも24.0g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
7日	火	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、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 じゃがいものチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、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 じゃがいものチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、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 じゃがいものチーズあえ じゃがいも24.0g、粉チーズ0.4g 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g トマト トマト16.0g	
8日	水	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、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 ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、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 ささみと野菜の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、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 かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	たらたきごみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ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	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ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	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ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	
9日	木	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20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.4g 人参の甘煮 にんじん16.0g 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 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
10日	金	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、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいも 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、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつまいも 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、はくさい16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g さつまいも さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ 白菜10.0g
		午後	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g 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	
11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 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、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 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、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g 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 だいこん だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	鶏とトマトのそぼろごはん 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、片栗粉1.0g、トマト10.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそぼろ粥 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、片栗粉1.0g、トマト10.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト8.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	

14日	火	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 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2.0g、たまねぎ3.0g 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1.6g、たまねぎ2.4g、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
		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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g さつま芋と人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん8.0g	
15日	水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の味噌汁 こまつな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、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の味噌汁 こまつな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、かぼちゃ24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と白菜の粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏と白菜の粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい8.0g にんじん2.4g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g 大根の煮物 だいこん24.0g	
16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2.5g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g 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 さつまいも さつまいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	たらのみそ炊込みごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらと野菜のみそ粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	たらと野菜のみそ粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
17日	金	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10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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8.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		午後	りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖5.0g キャベツのとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g キャベツのとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク4.0g、りんご22.0g、砂糖6.0g キャベツのとトマトのサラダ キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
18日	土	昼食	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 みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	マーボー粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉20.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	マーボー粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g じゃがいもと人参の煮物 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、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
		午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、かぶ2.4g、しょうゆ0.4g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	

20日 月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉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 にんじん にんじん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	三色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	三色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	三色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g、いんげん1.6g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g
21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1.0g パン粉3.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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1.0g パン粉3.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ほうれんそうのみそ汁 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 さつま芋のスープ さつまいも10.0g
		午後	野菜ピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g キャベツ7.0g、バター1.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.1g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g キャベツ7.0g、バター1.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.1g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g キャベツ5.6g、バター0.8g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.1g
22日 水	昼食	軟飯 米28.0g ささみの味噌野菜蒸し 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 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 ささみの味噌野菜蒸し 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 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 ささみの味噌野菜蒸し 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 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 小松菜 こまつな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8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g
23日 木	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 かぶとかぼちやの煮物 かぶ20.0g、かぼちや30.0g	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 かぶとかぼちやの煮物 かぶ20.0g、かぼちや30.0g	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 かぶとかぼちやの煮物 かぶ16.0g、かぼちや24.0g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g かぶのスープ
		午後	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g
24日 金	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 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 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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉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 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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 片栗粉0.8g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 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	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 トマト トマト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 かぶの煮物 かぶ30.0g トマト トマト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 かぶの煮物 かぶ24.0g トマト トマト16.0g
25日 土	昼食	ささみと野菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、こまつな5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、こまつな5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、こまつな4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい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1.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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1.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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1.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g

27日	月	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、鶏むね肉20.0g、パン粉5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	米	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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	米	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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	米	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
		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 じゃがいもとブロッコリーチーズあえ じゃがいも30.0g、ブロッコリー10.0g、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 じゃがいもとブロッコリーチーズあえ じゃがいも30.0g、ブロッコリー10.0g、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 じゃがいもとブロッコリーチーズあえ じゃがいも30.0g、ブロッコリー10.0g、粉チーズ0.5g				
28日	火	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	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 さつま芋の煮物 さつまいも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 さつまいも さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g		
		午後	しらすおじや 米28.0g、しらす干し10.0g かぶのみそ煮 かぶ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	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g かぶのみそ煮 かぶ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	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g かぶのみそ煮 かぶ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				
29日	水	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、たまねぎ2.4g、ほうれんそう5.6g、しょうゆ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 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 ほうれんそうのスープ ほうれんそう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、トマト10.0g、キャベツ15.0g、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、トマト10.0g、キャベツ15.0g、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、トマト8.0g、キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g				
30日	木	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜のスープ 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 粉ふきいも じゃがいも30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜のスープ 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 粉ふきいも じゃがいも30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜のスープ 鶏むね肉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 粉ふきいも じゃがいも24.0g	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	豆腐あんかけ丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、こまつな5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g				
31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、キャベツ7.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、キャベツ7.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、キャベツ5.6g かぶの煮物 かぶ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g 白身魚 たら10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		午後	トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ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 大根の煮物 だいこん30.0g	トマトリゾット 米14.0g、鶏ささみ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 大根の煮物 だいこん30.0g	トマトリゾット 米11.0g、鶏ささみ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 大根の煮物 だいこん24.0g				