

日		完了	後期	中期	初期
1 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、片栗粉1.0g、ほうれんそう10.0g 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	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、片栗粉1.0g、ほうれんそう10.0g 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	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、片栗粉0.8g、ほうれんそう8.0g 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 ほうれん草 ほうれんそう10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター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	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター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	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター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	

3 月	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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ6.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	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 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	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 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	
4 日	火 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 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 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3.0g 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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	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
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶの煮物 かぶ24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
5 日	水 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	ささみと野菜のお粥 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	ささみと野菜のお粥 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	
6 日	木 食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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 白菜お浸し はくさい15.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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 白菜お浸し はくさい12.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		しらすみそおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、みそ3.0g、砂糖3.0g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、みそ3.0g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、みそ2.4g きゃべつとトマトのサラダ キャベツ12.0g、トマト4.0g、しょうゆ0.4g	
7 日	金 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 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 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 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 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん8.0g しょうゆ0.5g 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 豆腐け 絹ごし豆腐10.0g にんじんスープ 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0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 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 さつま芋の煮物 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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
8 日	土 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 わかめのみそ汁 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 わかめのみそ汁 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 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 小松菜のスープ こまつな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	

10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、さつまいも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、さつまいも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 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g、さつまいも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 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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	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2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g	
12日 水	昼食	食パン 食パン40.0g ささみの味噌野菜煮し 鶏ささみ25.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 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、たまねぎ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 白菜のスープ はくさい10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 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、たまねぎ2.4g かぶの煮物 かぶ24.0g 白菜のスープ はくさい8.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい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、みそ0.5g さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん8.0g	
13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、鶏むね肉20.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ7.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ7.0g、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 わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ5.6g、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	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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g キャベツのお浸し キャベツ12.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g	
14日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かさい130.0g、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 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 魚のみそ煮 かさい120.0g、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 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 魚のみそ煮 かさい116.0g、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 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 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
	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 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	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 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	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 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	
15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1.0g、片栗粉1.0g 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	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1.0g、片栗粉1.0g 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	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0.8g、片栗粉1.0g 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 にんじん にんじん10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
	午後	鶏とわかめのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉10.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とわかめのごはん 米14.0g、鶏むね挽肉10.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	鶏とわかめのごはん 米11.0g、鶏むね挽肉8.0g にんじん2.4g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	

17日	月	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 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 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 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 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 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 白身魚 たら10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
			ささみと野菜のピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g 鶏ささみ15.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	ささみと野菜のリゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g 鶏ささみ15.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	ささみと野菜のリゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g 鶏ささみ12.0g、バター0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
18日	火	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 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	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 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	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 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ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20.0g、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20.0g、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16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
19日	水	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1.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g にんじんの甘煮 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1.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g にんじんの甘煮 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1.2g、砂糖0.4g、片栗粉1.2g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g にんじんの甘煮 にんじん16.0g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
			野菜おじや 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 豆腐とじゃがいもの煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g	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 豆腐とじゃがいもの煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g ほうれんそう3.0g、しょうゆ1.0g	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 豆腐とじゃがいもの煮物 絹ごし豆腐24.0g、じゃがいも24.0g ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.8g	
20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 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 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 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 にんじん3.0g、わかめ0.3g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	しらすわかめごはんおじや 米14.0g、しらす干し10.0g にんじん3.0g、わかめ0.3g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	しらすわかめごはんおじや 米11.0g、しらす干し8.0g にんじん2.4g、わかめ0.2g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
21日	金	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根とほうれんそうのみそ汁 だいこん10.0g、ほうれんそう2.0g みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、ほうれんそう2.0g みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏とじゃがいもの煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.2g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、ほうれんそう1.6g 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
			みそお焼き 米28.0g、みそ2.0g 砂糖1.0g、片栗粉1.0g キャベツと人参のりあえ キャベツ15.0g、にんじん3.0g、焼きのり0.3g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、みそ2.0g にんじん3.0g、たまねぎ3.0g キャベツお浸し キャベツ12.0g	みそおじや 米11.0g、みそ1.6g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g キャベツお浸し キャベツ10.0g	
22日	土	昼食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい5.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい5.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい4.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.8g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
			野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g こまつな3.0g、しょうゆ0.5g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g こまつな3.0g、しょうゆ0.5g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g こまつな2.4g、しょうゆ0.4g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g	

25日	火	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 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 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 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 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 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、にんじん10.0g いんげん1.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも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、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも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、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
26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 大根のみそ汁 だいこん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 大根のみそ汁 だいこん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 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
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	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 ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	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 ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	
27日	木	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 白菜のみそ汁 はくさい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 白菜のみそ汁 はくさい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30.0g、にんじん10.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 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	ささみと野菜のピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g 鶏ささみ10.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	ささみと野菜のリゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g 鶏ささみ10.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	ささみと野菜のリゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g 鶏ささみ8.0g、バター0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
28日	金	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0.5g しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 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8.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 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6.0g、砂糖0.3g しょうゆ0.5g、片栗粉1.6g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、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 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	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、いんげん2.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.8g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、いんげん2.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.8g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、いんげん1.6g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.6g	