		2025年02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 土	昼食	キャベツ10.0g、みそ2.0g	発そぼろ粥 ※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、片栗約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	豫そぼろ粥 ※11.0g、動むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g しよがゆ2.5g、砂糖1.2g、片葉粉0.8g、ほうれんそ うち.0g トマト トマト16.0g きゃべつのみそ計 キャベツ8.0g、みそ1.6g	 ※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	人参ビラフ ※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	(本シンタ) ※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 ※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	

T		軟飯	粥 ※14.0-	粥 **11.0-	粥 米4.0g
		**28.0g ささみと野菜の煮物	米14.0g ささみと野菜の煮物	米11.0g ささみと野菜の煮物	だいこん
	昼	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	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	さみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	だいこん10.0g
	食	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	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	わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ6.0g、みそ	にんじんスープ にんじん10.0g
				1.6g	
ŀ		かぼちゃサンド	かぼちゃパン粥	 かぼちゃパン粥	
	午	食パン40.0g、かぼちゃ10.0g プロッコリーチーズあえ	食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g プロッコリーチーズあえ	食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちゃ8.0g プロッコリーチーズあえ	
	後	· ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g	
		 食パン	パン粥	パン粥	粥
		食パン40.0g 肉団子と野菜スープ	食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子と野菜スープ	食パン24.0g、育児用ミルク3.0g 鶏と野菜スープ	米4.0g じゃがいも
		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	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	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	じゃがいも10.0g
	昼食	 粉 ふき芋	粉ふき芋	にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 粉ふき芋	きゃべつのスープ
		じゃがいも30.0g	じゃがいも30.0g	じゃがいも24.0g	キャベツ10.0g
L		きな粉おはぎ	きな粉粥	きな粉粥	
	午	米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g か ぶの者物	米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g か ぶの煮物	************************************	
	後	かぶ30.0g ほうれん草お浸し	かぶ30.0g ほ うれん草お浸 し	かぶ24.0g ほうれん草お浸し	
-		ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 軟飯	ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 網	ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 粥	粥
		*************************************	*************************************	**** *** *** *** *** *** *** *** ***	************************************
		かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	かれい16.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g、片栗粉0.8g	かぼちゃ10.0g
		片栗粉1.0g かぽちゃと人参の煮物	片栗粉1.0g かぽちや人参の煮物	かぼちゃと人参の煮物	ほうれんそうのスープ
	食	かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g	かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g	かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g	ほうれんそう10.0g
		ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	ほうれんそうのスープ ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
F		 ささみたきこみごはん	ささみと野菜のお粥	ささみと野菜のお粥	
		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	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	************************************	
	後	だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
\dagger		 ささみと野菜のうどん	ささみと野菜のうどん	 ささみと野菜のうどん	粥
		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	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	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	米4.0g
		白菜お浸し	白菜お浸し	白菜お浸し	さつま芋
	昼食	はくさい15.0g	はくさい15.0g	はくさい12.0g	さつまいも10.0g
		さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	白菜のスープ はくさい10.0g
L		しらすみそおやき	しらすおじや	しらすおじや	
	午	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	*************************************	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	
	後	キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	キャベツ15.0g、トマト5.0g、しょうゆ0.5g	キャベツ12.0g、トマト4.0g、しょうゆ0.4g	
1		軟飯	36	346	粥
		駅 政 米28.0g 豆腐ポール	**** **14.0g 豆腐ボール	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2.0g	絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g	絹ごし豆腐30.0g、にんじん8.0g	立属け 絹ごし豆腐10.0g
		パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶの煮物	パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶの煮物	しょうゆ0.5g か ぶの煮物	にんじんスープ
	食	かぶ30.0g	かぶ30.0g	かぶ24.0g	にんじん10.0g
		きゃべつのみそ 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
-		たらのあんかけ御飯	たらのあんかけ粥	たらのあんかけ粥	
	午	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	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	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	
	後	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
}		軟飯	96	粥	粥
		米28.0g ささみとじゃがいもの煮物	米14.0g ささみとじゃがいもの煮物	米11.0g ささみとじゃがいもの煮物	米4.0g じゃがいも
	昼	鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g	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	鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g、に	じゃがいも10.0g
	食	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	した7ゆ1.0g. 砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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	小松菜のスープ こまつな10.0g
				0.7 0.7	
t		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、だいこん3.0g	野菜おじや ※14.0g じんじん2.0g だいこん2.0g	野菜おじや	
,		未28.0g、にんしん2.0g、たいこん3.0g キャベツ3.0g、しようゆ0.5g	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	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	
	午	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	

		silv Acc	Take	Tald	TAMES
0		軟飯 米28.0g	粥 ※14.0g	粥 米11.0g	粥 米4.0g
Ĭ		鶏団子と野菜の煮物	鶏団子と野菜の煮物	鶏団子と野菜の煮物	さつまいも
	B	鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、さつまいも30.0g	鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.0g、さつまいも30.0g	鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片	さつまいも10.0g
	昼食	にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g	にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g	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	
1	尺	きゃべつのみそ汁	きゃべつのみそ汁	きゃべつのみそ汁	きゃべつのスープ
		キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ8.0g、みそ1.6g	キャベツ10.0g
ŀ		きな粉サンド	きな粉パン粥	きな粉パン粥	
		食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g	食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g	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	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	
	後	かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し	かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し	かぼちゃ24.0g 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	ほうれんそう15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g	ほうれんそう12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g	
		食ペン	パン粥	パン粥	粥
2		食パン40.0g ささみの味噌野菜蒸し	食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみの味噌野菜蒸し	食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみの味噌野菜蒸し	米4.0g かよ
1		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	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10.0g
	昼			0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g	_
<	食	かぶの煮物	かぶの煮物	かぶの煮物	白菜のスープ
		かぶ30.0g 白菜のスープ	かぶ30.0g 白菜のスープ	かぶ24.0g 白菜のスープ	はくさい10.0g
		はくさい10.0g	はくさい10.0g	はくさい8.0g	
-		たらたきこみごはん	たらと野菜のみそ粥	たらと野菜のみそ粥	
		米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g	米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g	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	さつま芋と人参の煮物	さつま芋と人参の煮物	
	後	さつまいも30.0g、にんじん10.0g	さつまいも30.0g、にんじん10.0g	さつまいも24.0g、にんじん8.0g	
, T		軟飯	粥 ※14.0-	粥 ****	粥 米4.0g
3		米28.0g 豆腐そぼろあんかけ	米14.0g 豆腐そぼろあんかけ	米11.0g 豆腐そぼろあんかけ	末4.0g 豆腐
		組ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g	編ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g	絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉16.0g	編ごし豆腐10.0g
	P	砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g	砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g	砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g	
:	昼食	かぼちゃの煮物	かばちゃの煮物	かばちゃの煮物	かぼちゃのスープ
	JC.	かぼちゃ30.0g	かぼちゃ30.0g	かぼちゃ24.0g	かぼちゃ10.0g
		わかめと玉葱のみそ汁	わかめと玉葱のみそ汁	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	わかめ0.2g、たまねぎ7.0g、みそ2.0g	わかめ0.2g、たまねぎ5.6g、みそ1.6g	
		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	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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g	
	午	キャベツのお浸し	キャベツのお浸し	キャベツのお浸し	
	後	キャベツ15.0g	キャベツ15.0g	キャベツ12.0g	
		かぶのみそ煮	かぶのみそ煮	かぶのみそ煮	
\dashv		かぶ30.0g、みそ1.0g 軟飯	かぶ30.0g、みそ1.0g 粥	かぶ24.0g、みそ0.8g 粥	粥
1		米28.0g	米14.0g	米11.0g	米4.0g
1		魚のみそ煮	魚のみそ煮	魚のみそ煮	だいこん
		かれい30.0g、砂糖0.3g みそ1.0g、片栗粉1.0g	かれい20.0g、砂糖0.3g みそ1.0g、片栗粉1.0g	かれい16.0g、砂糖0.2g みそ0.8g、片栗粉0.8g	だいこん10.0g
	昼	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	ほうれんそうのスープ
	食	だいこん30.0g、にんじん10.0g	だいこん30.0g、にんじん10.0g	だいこん24.0g、にんじん8.0g	ほうれんそう10.0g
		しょうゆ0.5g ほうれんそうのみそ汁	しょうゆ0.5g ほうれんそうのみそ計	しょうゆ0.4g ほうれんそうのみそ汁	
		ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	
ŀ		りんごジャムサンド	 りんごパン粥	りんごパン粥	
		食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖5.0g	食パン30.0g、育児用ミルク5.0g	食パン24.0g、育児用ミルク4.0g	
	午	粉ふき芋	りんご24.0g、砂糖8.0g 粉ふき芋	りんご22.0g、砂糖6.0g 粉ふき芋	
	後	切めとす じゃがいも30.0g	じゃがいも30.0g	じゃがいも24.0g	
		茹プロッコリー	茹ブロッコリー	茹ブロッコリー	
+		ブロッコリー15.0g あんかけ御飯	ブロッコリー15.0g あんかけ粥	ブロッコリー12.0g あんかけ粥	₩
;		米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g	米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g	米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g	米4.0g
		はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g プロッコリー	-
	昼	ブロッコリー ブロッコリー15.0g	プロッコリー ブロッコリー15.0g	プロッコリー プロッコリー12.0g	にんじん 10.0g
		玉葱のみそ汁	玉葱のみそ汁	玉葱のみそ汁	はくさいのスープ
		たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ8.0g、みそ1.6g	はくさい10.0g
1					
- 1		鶏とわかめのごはん	鶏とわかめのごはん	鶏とわかめのごはん 米11.0g、鶏むね挽肉8.0g	
ŀ		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	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	未11.0g、鶏むな規約8.0g にんじん2.4gわかめ0.2g、しようゆ0.4g	
	左:				
	午後	ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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	ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	

		ido Ac	1344	late	Taks
17		軟飯 ※28.0g	粥 米14.0g	粥 米11.0g	粥 米4.0g
目		魚の野菜蒸し	魚の野菜蒸し	魚の野菜蒸し	白身魚
	昼	たら30.0g、しょうゆ1.0g にんじん3.0g、キャベツ7.0g	たら20.0g、しょうゆ1.0g にんじん3.0g、キャベツ7.0g	たら16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、キャベツ5.6g	たら10.0g
月	食	├ ∀ ├	h\dr	トマト	かぶのスープ
		トマト20.0g かぶのみそ 汁	トマト20.0g かぶのみそ 汁	トマト16.0g か ぶのみそ 計	かぶ10.0g
		かぶ10.0g、みそ2.0g	かぶ10.0g、みそ2.0g	かぶ8.0g、みそ1.6g	
		ささみと野菜のピラフ	ささみと野菜のリゾット	ささみと野菜のリゾット	
	午	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	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	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	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物	
		さつまいも30.0g	さつまいも30.0g	さつまいも24.0g	
		軟飯	粥	粥	辨
18		*28.0g	米14.0g	米11.0g	米4.0g
日		豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g	豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g	豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g	豆腐 絹ごし豆腐10.0g
,	昼	にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
人 人	食	茹プロッコリー ブロッコリー15.0g	茹プロッコリー ブロッコリー15.0g	茹プロッコリー ブロッコリー12.0g	かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		玉葱のみそ汁	玉葱のみそ汁	玉葱のみそ汁	
		たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
		チーズサンド	チーズパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g	チーズパン粥 食パン24.0g	
	午	食パン40.0g、チーズ10.0g	粉チーズ0.3g	育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g	
	後	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	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	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	
			10.1261. 11.0061 04277 0108		
-		 そぼろのあんかけうどん		そぼろのあんかけうどん	粥
		ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g	ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g	ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g	
9		たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.5g	たまねぎ5.0g、しょうゆ1.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.5g	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	
∃	昼	大根のみそ煮	大根のみそ煮	大根のみそ煮	だいこん
k	食	だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g にんじんの甘煮	だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g にんじんの甘煮	だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g にんじんの甘煮	だいこん10.0g にんじんのスープ
,		にんじん20.0g	にんじん20.0g	にんじん16.0g	にんじん10.0g
		野菜おやき	野菜おじや	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	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	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	
	午	豆腐とじゃがいもの煮物	豆腐とじゃがいもの煮物	豆腐とじゃがいもの煮物	
	後	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	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	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	
		12)400 C)3.0g, C2)191.0g	14 74 070 C 73.0g, O2 7.91.0g	14.74.00 C 72.4g, O2.7190.0g	
		軟飯	96		ako
20		米28.0g	*************************************	第 11.0g	粥 米4.0g
日		ささみの野菜あんかけ	ささみの野菜あんかけ	ささみの野菜あんかけ	かぶ
	B	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	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	鴉ささみ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10.0g
木	昼食	かぶの煮物	かぶの煮物	かぶの煮物	小松菜のスープ
		かぶ30.0g 白菜のみそ 計	かぶ30.0g 白菜のみそ 汁	かぶ24.0g 白菜のみそ汁	こまつな10.0g
		はくさい10.0g、みそ2.0g	はくさい10.0g、みそ2.0g	はくさい8.0g、みそ1.6g	
İ		しらすわかめごはん	しらすわかめごはんおじや	しらすわかめごはんおじや	
	午	米28.0g、しらす干し10.0g にんじん3.0g、わかめ0.3g	米14.0g、しらす干し10.0g にんじん3.0g、わかめ0.3g	米11.0g、しらす干し8.0g にんじん2.4g、わかめ0.2g	
	後	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	かぼちゃの煮物	
		かぼちゃ30.0g	かぼちゃ30.0g	かぼちゃ24.0g	
_		軟飯	96	粥	朝
1		秋取 米28.0g	第 米14.0g	第5 米11.0g	米4.0g
3		鶏団子とじゃがいもの煮物	湯団子とじゃがいもの煮物	鶏とじゃがいもの煮物	じゃがいも
	昼	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	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	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	じゃがいも10.0g
ٳ	食			ん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g	にんじんのスープ
Ž		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	大根のみそ汁 だいこん10.0g、ほうれんそう2.0g	大根のみそ汁 だいこん8.0g、ほうれんそう1.6g	にんじんのスープ にんじん10.0g
		みそ2.0g	みそ2.0g	みそ1.6g	
		みそお焼き 米28.0g、みそ2.0g	みそおじや 米14.0g、みそ2.0g	みそおじや 米11.0g、みそ1.6g	
	午	砂糖1.0g、片栗粉1.0g	にんじん3.0g、たまねぎ3.0g	にんじん2.4g、たまねぎ2.4g	
	後	 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	キャベツお浸し キャベツ12.0g	キャベツお浸し キャベツ10.0g	
		3,722 7,776, 437,778			
-		 ささみと白菜のごはん	ささみと白菜のお粥	ささみと白菜のお粥	345
ا م		米28.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい5.0g	米14.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい5.0g	米11.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい4.0g]
2		にんじん3.0g、しょうゆ1.0g	にんじん3.0g、しょうゆ1.0g	にんじん2.4g、しょうゆ0.8g	米4.0g
3	昼食	かぶのみそ汁	かぶのみそ升	かぶのみそ升	かぶ
	尺	かぶ10.0g、みそ2.0g	かぶ10.0g、みそ2.0g	かぶ8.0g、みそ1.6g	かぶ10.0g 白菜のスープ
<u>.</u> │					はくさい10.0g
£			野菜おじや	野菜おじや	
£		野菜なげや	M / A A A A A A A A A A		
E		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g	米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g	米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g	
t	午	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	こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	
E	午後	米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g		**11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g こまっか2.4g、しようゆ0.4g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐24.0g、かばちゃ24.0g	

25 日		軟飯 ※28.0g	第 米14.0g	第 米11.0g	粥 米4.0g
П		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	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 パン約5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g	豆腐そぼろ煮 網ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗約0.5g	豆腐 絹ごし豆腐10.0g
火	昼食	人参の甘煮 にんじん20.0g	人参の甘煮 にんじん20.0g	人参の甘煮 にんじん16.0g	きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		きゃべつのみそ 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみぞ計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ 計 キャベツ8.0g、みそ1.6g	4 (* > 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. しようゆ0.5g さ つま学の表物 さつまいも30.0g	たらと野菜のお粥 ※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 つまぞの素物 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 さつまや売煮物 さつまいも24.0g	
26 日	昼食	軟飯 ※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 しようゆ1.0g、砂糖0.5g	※ ※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 しようゆ1.0g、砂糖0.5g	第 ※11.0g 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	粥 ※4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g
水	X	大根のみそ 計 だいこん10.0g、みそ2.0g	大根のみそ 計 だいこん10.0g、みそ2.0g	大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	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 粉みき芋 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 ほうれんそとトマトのサラグ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 粉を等 じゃがいも30.0g	サーズパン第 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 粉チーズ0.2g ほうれんをとトマトのサラダ 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		軟飯 米28.0g 夏腐ポール 絹ミン豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ	 第 ※14.0g 豆腐ボール 絹ご豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ 	粥 ※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	粥 ※4.0g さつまいも さつまいも10.0g
木	昼食	1.0g さ つまでの煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	1.0g さ つまやの煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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	白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	ささみと野菜のビラフ 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 ※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 没 し キャベツ15.0g	ささみと野菜のリゾット ※11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g 働きさみ5.0g、パター0.5g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
28 目	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0.5g しようゆ1.0g、片栗粉2.0g	粥 ※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	第 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g たまねぎ6.0g、砂糖0.3g しょうか0.5c。 片葉約1.6g	朝 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g
金		ほうれん草お浸 し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ刊 わかめ0.2g、みそ2.0g	ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ叶 わかめ0.2g、みそ2.0g	ほうれん草お浸し ほうれんぞう12.0g、しょうゆ0.4g わかめのグモヤ わかめ0.2g、みそ1.6g	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 ※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	