

2025年03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	軟飯 米28.0g さつまいものそばろ煮 さつまいも30.0g、鶏むねひき肉25.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g さつまいものそばろ煮 さつまいも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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g さつまいものそばろ煮 さつまいも24.0g、鶏むねひき肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 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	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ1.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ1.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g ほうれんそう2.4g、しょうゆ1.2g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	

3日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、かぼちゃ30.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、かぼちゃ30.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g かぼちゃ24.0g、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 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	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 さつま芋の煮物 さつまいも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、いんげん1.0g、みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも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、いんげん0.8g、みそ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
4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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう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16.0g、にんじん2.4g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8 砂糖0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ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、わかめ0.3g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	しらすわかめおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 白菜お浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト20.0g	しらすわかめおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 白菜お浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.3g トマト トマト16.0g	
5日 水	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15.0g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ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15.0g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ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12.0g しょうゆ0.3g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー20.0g、鶏ささみ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 ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー20.0g、鶏ささみ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 ブロッコリーとささみのあえもの ブロッコリー16.0g、鶏ささみ16.0g	
6日 木	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子と野菜のスープ 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 さつま芋の煮者 さつまいも30.0g	粥 米14.0g 肉団子と野菜のスープ 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 さつま芋の煮者 さつまいも30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜のスープ 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 さつま芋の煮者 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g きやべつのスープ 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 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g 大根の煮物 だいこん24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
7日 金	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 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 わかめのみそ汁 わかめ0.3g、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 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 わかめのみそ汁 わかめ0.3g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と鶏と煮 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0.5g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	にんじんごはん 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもとかぶのみそ煮 じゃがいも30.0g、かぶ20.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもとかぶのみそ煮 じゃがいも30.0g、かぶ20.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいもとかぶのみそ煮 じゃがいも24.0g、かぶ16.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	
8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、ほうれんそう7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉3.0g 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、ほうれんそう7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉3.0g 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 ほうれんそう5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉2.4g 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 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	トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、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20.0g、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16.0g、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	

10 月	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0.5g じゃがいも30.0g、ブロッコリー15.0g、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 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、じゃがいも30.0g 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 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、じゃがいも24.0g、ブロッコリー12.0g、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 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	豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな10.0g、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10.0g 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8.0gしょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
11 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、はくさい8.0g 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 人参スティック にんじん30.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい8.0g 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 茹人参 にんじん30.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい6.0g 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 茹人参 にんじん24.0g	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	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
12 日 水	昼 食	軟飯 米28.0g 魚の味噌噌野菜煮し たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の味噌噌野菜煮し たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の味噌噌野菜煮し たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g かぶのスープ かぶ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 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15.0g、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 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15.0g、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1.6g 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12.0g、しょうゆ0.4g	
13 日 木	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15.0g、鶏ささみ25.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのスープ 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 だいこん30.0g、にんじん15.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのスープ 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 だいこん24.0g、にんじん12.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、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	みそおやき 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、みそ1.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、みそ1.2g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、さつまいも24.0g はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
14 日 金	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 かぶの煮物 かぶ30.0g 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7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶの煮物 かぶ30.0g 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7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶの煮物 かぶ24.0g 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5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むね肉10.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	鶏と白菜の粥 米14.0g、鶏むね肉10.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	鶏と白菜の粥 米11.0g、鶏むね肉8.0g、キャベツ6.4g、しょうゆ0.4g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
15 日 土	昼 食	鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、ほうれんそう7.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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2.5g、砂糖1.2g、ほうれんそう7.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.2g、砂糖1.0g、ほうれんそう5.0g 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 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	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも10.0g 白菜と人参のおかか和え はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも10.0g 白菜と人参のお浸し はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも8.0g 白菜と人参のお浸し はくさい16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	

17 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、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜のみそ汁 はくさい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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
18 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 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g 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 きやべつのスープ 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 トマト トマト20.0g	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 トマト トマト20.0g	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 トマト トマト16.0g	
19 日 水	昼 食	食パン 食パン40.0g 魚の野菜蒸し 生鮭30.0g、しょうゆ1.0g はくさい7.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜蒸し かれい20.0g、しょうゆ1.0g はくさい7.0g、たまねぎ3.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.0g	パン粥 食パン20.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g はくさい5.6g、たまねぎ2.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ6.4g、ほうれんそう1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g はくさいのスープ はくさい10.0g
		人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g ささみとキャベツのあえもの キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター1.0g ささみとキャベツのあえもの キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター0.8g ささみとキャベツのあえもの キャベツ12.0g、鶏ささみ8.0g	
21 日 金	昼 食	軟飯 米28.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ30.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ30.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ24.0g、鶏むねひき肉16.0g たまねぎ8.0g、しょうゆ0.6g 砂糖0.3g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 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	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 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	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g しょうゆ0.4g、砂糖0.4g 大根の煮物 だいこん30.0g 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	
22 日 土	昼 食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g はくさい10.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g はくさい10.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g はくさい8.0g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	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
		たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.4g	

24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 かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 かぼちゃとかぶの煮物 かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマト トマト20.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、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 トマト トマト20.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g トマト トマト16.0g	
25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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう20.0g、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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう20.0g、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16.0g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g しょうゆ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 ほうれん草お浸し ほうれんそう16.0g、しょうゆ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	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 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g	わかめ粥 米14.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g	わかめ粥 米11.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、わかめ0.2g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g	
26日 水	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 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 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	たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん2.4g はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
27日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g かぶ20.0g、みそ2.0g、砂糖2.0g、片栗粉1.0g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g、かぶ20.0g みそ2.0g、砂糖2.0g、片栗粉1.0g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、さつまいも24.0g かぶ16.0g、みそ1.6g、砂糖1.6g、片栗粉0.8g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ2.4g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	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	りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	りんごパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク5.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク4.0g、りんご24.0g、砂糖0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	
28日 金	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、キャベツ20.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g トマト20.0g、キャベツ20.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏とトマトのスープ 鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.3g トマト16.0g、キャベツ16.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	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	しらすとチーズのおやき 米28.0g、しらす干し2.0g、粉チーズ0.2g、あおのり0.1g しょうゆ0.5g、砂糖0.5g 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	しらすとチーズのおじや 米14.0g、しらす干し2.0g、粉チーズ0.2g、あおのり0.1g しょうゆ0.5g 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	しらすとチーズのおじや 米11.0g、しらす干し1.6g 粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい12.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
29日 土	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも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10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも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10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも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
	午後	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 キャベツのお浸し キャベツ20.0g	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 キャベツのお浸し キャベツ20.0g	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 キャベツのお浸し キャベツ16.0g	

31 日 月	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25.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、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0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、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0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米11.0g 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	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 大根の煮物 だいこん30.0g	野菜ピラフ 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 大根の煮物 だいこん30.0g	野菜ピラフ 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 大根の煮物 だいこん24.0g	