

		2025年04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	火曜 昼食	軟飯 米28.0g 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、キャベツ3.0g 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	粥 米14.0g 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、キャベツ3.0g 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	粥 米11.0g 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、キャベツ2.4g 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 じゃがいも じゃがいも10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g ほうれんそうとトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g、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 ほうれんそうとトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん20.0g、しょうゆ0.4g	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 ほうれんそうとトマトのサラダ ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん16.0g、しょうゆ0.3g	
2日	水曜 昼食	食パン 食パン40.0g 鶏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0.6g、にんじん10.0g ほうれんそう5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 鶏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、にんじん10.0g ほうれんそう5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン20.0g、育児用ミルク2.4g 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、にんじん8.0g、ほうれんそう4.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g 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
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、さつまいも30.0g しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、さつまいも30.0g しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g、さつまいも24.0g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
3日	木曜 昼食	軟飯 米28.0g 野菜の煮物 さつまいも30.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、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 野菜の煮物 さつまいも30.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、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 野菜の煮物 さつまいも24.0g、だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.45g 白菜のみそ汁 はくさい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
		軟飯 米28.0g じゃがいもと小松菜のそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、鶏むねひき肉25.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米14.0g じゃがいもと小松菜のそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、鶏むねひき肉20.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米11.0g じゃがいもと小松菜のそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、こまつな12.0g、鶏むねひき肉16.0g、砂糖0.2g しょうゆ0.5g、片栗粉1.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
4日	金曜 昼食	軟飯 米28.0g かぶの野菜あんかけ かぶ30.0g、にんじん5.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぶの野菜あんかけ かぶ30.0g、にんじん5.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g かぶの野菜あんかけ かぶ24.0g、にんじん4.0g、キャベツ16.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		たらたきこみごはん 米28.0g、たら20.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら20.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら16.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜お浸し はくさい12.0g	
5日	土曜 昼食	鶏そぼろのごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、こまつな10.0g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろのお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、こまつな10.0g トマト トマト20.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろのお粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g こまつな8.0g 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 はくさい はくさい10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g じゃがいもチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g かぶのスープ かぶ10.0g	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター1.0g じゃがいもチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g かぶのスープ かぶ10.0g	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター0.8g じゃがいもチーズあえ じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g かぶのスープ かぶ8.0g	

7 月	昼食	軟飯 米28.0g かぼちやの野菜あんかけ かぼちや30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぼちやの野菜あんかけ かぼちや30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぼちやの野菜あんかけ かぼちや30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	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
	午後	きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのささみあえ キャベツ20.0g、鶏ささみ20.0g	きな粉パン粥 食パン40.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのささみあえ キャベツ20.0g、鶏ささみ20.0g	きな粉パン粥 食パン40.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのささみあえ キャベツ20.0g、鶏ささみ20.0g	
8 日	昼食	軟飯 米28.0g 野菜の煮物 かぶ30.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、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 野菜の煮物 かぶ30.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、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 野菜の煮物 かぶ24.0g、さつまいも24.0g にんじん16.0g、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 かぶ かぶ10.0g にんじんのスープ にんじん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 豆腐野菜田楽 絹ごし豆腐40.0g、かぼちや10.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	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 豆腐野菜田楽 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや10.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.7g 豆腐野菜田楽 絹ごし豆腐24.0g、かぼちや8.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
9 日	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいもと小松菜の煮物 じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g 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	粥 米14.0g じゃがいもと小松菜の煮物 じゃがいも30.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g 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	粥 米11.0g じゃがいもと小松菜の煮物 じゃがいも24.0g、こまつな12.0g にんじん2.4g、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 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
	午後	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぼちや30.0g、だいこん30.0g、鶏ささみ25.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 かぼちや30.0g、だいこん20.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 かぼちや24.0g、だいこん16.0g 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
10 日	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹豆腐30.0g、にんじん20.0g、さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹豆腐30.0g、にんじん20.0g、さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹豆腐24.0g、にんじん16.0g さつまいも24.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、みそ2.0g	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
	午後	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	
11 日	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かたい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g 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 大根と野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、たまねぎ5.0g、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 大根と野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 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 にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	かぼちやごはん 米28.0g、かぼちや10.0g 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	かぼちや粥 米14.0g、かぼちや10.0g 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	かぼちや粥 米11.0g、かぼちや8.0g 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	
12 日	昼食	ささみの野菜あんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみの野菜あんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみの野菜あんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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 にんじん にんじん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、にんじん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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん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 かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	

14日 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	鶏のたきこみごはん 米28.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん5.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん5.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉8.0g、にんじん4.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
15日 火	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20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 にんじんのスープ にんじん10.0g
	午後	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g 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10.0g、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	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g 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10.0g、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	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g 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8.0g、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	
16日 水	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、こまつな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、こまつな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、こまつな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 だいこん だいこん10.0g こまつなスープ こまつな10.0g
	午後	軟飯 米28.0g ささみとかぶのみそ煮 かぶ30.0g、鶏ささみ25.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	粥 米14.0g ささみとかぶのみそ煮 かぶ30.0g、鶏ささみ20.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	粥 米11.0g ささみとかぶのみそ煮 かぶ24.0g、鶏ささみ16.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g キャベツのお浸し キャベツ16.0g	
17日 木	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.6g、トマト20.0g、ほうれんそう5.0g 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	粥 米28.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g、トマト20.0g、ほうれんそう5.0g 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	粥 米11.0g 鶏とトマトのスープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g、トマト16.0g、ほうれんそう4.0g 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	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	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜と人参の和え物 はくさい15.0g、にんじん3.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜と人参の和え物 はくさい15.0g、にんじん3.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜と人参の和え物 はくさい15.0g、にんじん3.0g	
18日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん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、さつまいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、さつまいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのみそあえ ブロッコリー20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね肉22.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g ブロッコリーのみそあえ ブロッコリー20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね肉18.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.0g ブロッコリーのみそあえ ブロッコリー16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g	
19日 土	昼食	赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 粉ふきいも じゃがいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉15.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 粉ふきいも じゃがいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね肉12.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.1g 粉ふきいも じゃがいも24.0g 玉葱のみそ汁 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 ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
	午後	さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g キャベツと人参のチーズ和え キャベツ15.0g、にんじん2.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g キャベツと人参のチーズ和え キャベツ15.0g、にんじん2.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g キャベツと人参のチーズ和え キャベツ12.0g、にんじん1.6g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	

21日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g 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	粥 米14.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g 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	粥 米11.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、はくさい8.0g 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 にんじん にんじん10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
		しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぼちゃといんげんの煮物 かぼちゃ30.0g、いんげん1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g かぼちゃといんげんの煮物 かぼちゃ30.0g、いんげん1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g かぼちゃといんげんの煮物 かぼちゃ24.0g、いんげん0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
22日 火	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0.6g、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 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 鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉22.0g、たまねぎ13.0g、片栗粉0.6g、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 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 鶏団子と野菜の煮物 鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ11.0g、片栗粉0.5g、じゃがいも24.0g、ブロッコリー12.0g、砂糖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 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
		みそお焼き 米28.0g、米みそ（淡色辛みそ）2.0g、砂糖2.0g ささみとトマトの和えもの 鶏ささみ20.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g ささみとトマトの和えもの 鶏ささみ20.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g ささみとトマトの和えもの 鶏ささみ16.0g、トマト16.0g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g	
23日 水	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、キャベツ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのみそ汁 かぶ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、キャベツ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのみそ汁 かぶ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、キャベツ4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、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
		軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮びたし 鶏ささみ25.0g、こまつな10.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮びたし 鶏ささみ20.0g、こまつな10.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮びたし 鶏ささみ16.0g、こまつな8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
24日 木	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、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん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、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん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8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 大根のみそ汁 だいこん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
		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 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい20.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい20.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	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 白菜とほうれんそうの煮浸し はくさい16.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
25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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつま芋と人参の煮物 さつまいも24.0g、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 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
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、かぼちゃ30.0g、みそ1.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、かぼちゃ30.0g、みそ1.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ24.0g、かぼちゃ24.0g、みそ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.4g	
26日 土	昼食	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 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 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、だいこん3.0g しょうゆ0.5g 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 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、みそ1.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん3.0g しょうゆ0.5g 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 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、みそ1.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、だいこん2.4g、しょうゆ0.4g 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 豆腐のみそ煮 絹ごし豆腐24.0g、みそ0.8g	

28 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 白菜のみそ汁 はくさい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(オーブンで焼く) 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろあんかけ 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0.5g 人参の甘煮 にんじん16.0g 白菜のみそ汁 はくさい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
		たらとわかめのごはん 米28.0g、たら10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	たらとわかめのお粥 米14.0g、たら10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g	たらとわかめのお粥 米11.0g、たら8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g	
30 日 水	昼 食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ25.0g、だいこん10.0g しょうゆ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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g しょうゆ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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、だいこん8.0g しょうゆ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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、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
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶとトマトのそばろ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、鶏むねひき肉20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉4.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶとトマトのそばろ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、鶏むねひき肉16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉3.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶとトマトのそばろ煮 かぶ24.0g、トマト16.0g、鶏むね肉14.0g、しょうゆ0.6g、砂糖0.3g、片栗粉2.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	