

2025年05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	木	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 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 さつまいも さつまいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後 きな粉おぼぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.4g 白菜お浸し はくさい12.0g	
2日	金	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 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉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 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 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 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 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、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g 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 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 たらたきこみごはん 米28.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g 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12.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g 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10.0g、にんじん6.4g、みそ0.3g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
7日	水	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、キャベツ10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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、キャベツ10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ1.0g	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、キャベツ8.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ0.8g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g にんじんのスープ にんじん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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	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0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 白菜とトマトのサラダ はくさい12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
8日	木	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 こまつな7.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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0.4g こまつな7.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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0.3g、こまつな5.6g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 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 小松菜のスープ こまつな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10.0g しょうゆ1.5g、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	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら12.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ1.5g、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	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら10.0g、にんじん2.4g はくさい8.0g、しょうゆ1.2g、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	
9日	金	昼食 軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後 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 キャベツとトマトのあえもの キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	ささみといんげんのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g キャベツとトマトのあえもの キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g しょうゆ0.4g キャベツとトマトのあえもの キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	
10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、こまつな7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g 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	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、こまつな7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g 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	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g こまつな5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g 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 じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後 鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g しょうゆ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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と白菜の粥 米14.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g しょうゆ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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と白菜の粥 米11.0g、鶏むねひき肉12.0g はくさい8.0g、しょうゆ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 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	

12日	月	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 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 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 人参の甘煮 にんじん20.0g 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 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 人参の甘煮 にんじん16.0g 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4.0g だいこん だいこん10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
			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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
13日	火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g、にんじん15.0g、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、じゃがいも30.0g、にんじん15.0g、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、じゃがいも24.0g、にんじん12.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
			チーズサンド 食パン40.0g、チーズ7.0g 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 さつま芋の煮物 さつま芋も30.0g	チーズパン粥 食パン32.0g、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 さつま芋の煮物 さつま芋も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 さつま芋の煮物 さつま芋も24.0g	
14日	水	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい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 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	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
			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3.0g、こまつな7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、こまつな5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	
15日	木	昼食	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0.6g キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	パン粥 食パン30.0g、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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
			軟飯 米28.0g 豆腐と野菜のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、にんじん20.0g、ほうれんそう15.0g しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、にんじん20.0g、ほうれんそう15.0g しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜のみそ煮 絹ごし豆腐24.0g、にんじん16.0g ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
16日	金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ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 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ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11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g しょうゆ0.4g、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 かぶ かぶ10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
			みそお焼き 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも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 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.5g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも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 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ1.2g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも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 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
17日	土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.5g、砂糖1.2g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ2.3g、砂糖1.0g、片栗粉0.8g、トマト8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 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 にんじんのスープ にんじん7.0g
			わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g かぼちやと豆腐の甘みそかけ 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや30.0g、みそ2.0g 茹にんじん にんじん15.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g かぼちやと豆腐の甘みそかけ 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや30.0g、みそ2.0g 茹にんじん にんじん15.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぼちやと豆腐の甘みそかけ 絹ごし豆腐24.0g、かぼちや24.0g、みそ1.6g 茹にんじん にんじん12.0g	

19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 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 かぶのみそ汁 かぶ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 かぶのみそ汁 かぶ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16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g ささみとキャベツの和え物 鶏ささみ15.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g ささみとキャベツの和え物 鶏ささみ15.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、さつまいも8.0g ささみとキャベツの和え物 鶏ささみ12.0g、キャベツ16.0g、しょうゆ0.4g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	
20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10.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ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、はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ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、はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g 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、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24g	
21日 水	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2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g 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 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g 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 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g かぶとトマトの煮物 かぶ24.0g、トマト16.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.16g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		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、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 白菜お浸し はくさい15.0g	鶏そぼろのお粥 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、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 白菜お浸し はくさい15.0g	鶏そぼろのお粥 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、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 白菜お浸し はくさい15.0g	
22日 木	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、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0.4g、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0.3g、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 だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		しらすとチーズのおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ10.0g、チンゲンサイ3.0g、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10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ10.0g、チンゲンサイ3.0g、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8.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.1g、しょうゆ1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱とチンゲン菜のスープ たまねぎ8.0g、チンゲンサイ2.4g、しょうゆ0.4g	
23日 金	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、はくさい10.0g、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 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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、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 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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g、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 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g
		みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、みそ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g キャベツとトマトの和え物 キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、みそ3.0g かぶの煮物 かぶ30.0g キャベツとトマトの和え物 キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ4.0g、にんじん4.0g、みそ2.4g かぶの煮物 かぶ24.0g キャベツとトマトの和え物 キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
24日 土	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいもとブロッコリーのそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいもとブロッコリーのそぼろあんかけ 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいもとブロッコリーのそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.0g 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 にんじんスープ にんじん10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん30.0g、ほうれんそう15.0g、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、にんじん30.0g、ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、にんじん24.0g、ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	

26日 月	星 食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ1.0g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ1.0g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぶ24.0g、トマト16.0g、しょうゆ0.8g 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4.0g かぶ かぶ10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g 温野菜 かぼちゃ30.0g、ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	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 温野菜 かぼちゃ30.0g、ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	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 温野菜 かぼちゃ24.0g、ブロッコリー12.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	
27日 火	星 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25.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、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 白菜お浸し はくさい15.0g	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3.0g しょうゆ2.6g、砂糖1.3g、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1.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	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2.4g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、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0.8g 白菜お浸し はくさい12.0g	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
		野菜ピラフ 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、いんげん1.0g、バター1.0g ほうれん草のチーズあえ ほうれんそう15.0g、粉チーズ0.5g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、いんげん1.0g、バター1.0g ほうれん草のチーズあえ ほうれんそう15.0g、粉チーズ0.5g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g いんげん0.8g、バター0.8g ほうれん草のチーズあえ ほうれんそう12.0g、粉チーズ0.4g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g	
28日 水	星 食	軟飯 米28.0g 魚の味噌野菜煮し たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の味噌野菜煮し たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g にんじんの甘煮 にんじん1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の味噌野菜煮し たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g キャベツ8.0g、たまねぎ2.4g にんじんの甘煮 にんじん0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉1.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		豆腐あんかけごはん 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
29日 木	星 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 はくさい20.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 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 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0.4g はくさい20.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ 鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.3g、はくさい16.0g、トマト16.0g しょうゆ0.4g 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 白菜のスープ はくさい10.0g
		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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g	
30日 金	星 食	軟飯 米28.0g 豆腐そばろあんかけ 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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そばろあんかけ 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1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ1.0g	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0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ0.8g	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
		さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー20.0g、しらす干し3.0g 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 ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー20.0g、しらす干し3.0g 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 ブロッコリーしらすあえ ブロッコリー16.0g、しらす干し2.4g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
31日 土	星 食	赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏ひき肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g しょうゆ1.6g砂糖0.8g、にんじん2.4g ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g 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
		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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、たまねぎ2.4g、バター0.8g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	