



9日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>かぼちゃのスープ</b> かぼちゃ10.0g
		午後	<b>きな粉サンド</b> 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ30.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	<b>きな粉パン粥</b> 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ15.0g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ30.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	<b>きな粉パン粥</b> 食パン24.0g、きな粉1.6g、砂糖0.4g、育児用ミルク1.6g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ12.0g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ24.0g、トマト12.0g、しょうゆ0.4g				
10日	火	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ1.0g	粥	米11.0g <b>鶏と野菜の煮物</b> 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ0.8g	粥	米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>野菜おやき</b> 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 <b>小松菜としらすのあえもの</b> こまつな20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	<b>野菜おじや</b> 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g <b>小松菜としらすのあえもの</b> こまつな20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	<b>野菜おじや</b> 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g <b>小松菜としらすのあえもの</b> こまつな16.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.4g <b>大根のみそ煮</b> だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g				
11日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐ボール</b> 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>豆腐ボール</b> 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米11.0g <b>豆腐の人参ソースかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g <b>キャベツとトマトのサラダ</b> キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>にんじんスープ</b> にんじん10.0g
		午後	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみのみぞれ煮</b> 鶏ささみ25.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	粥	米14.0g <b>ささみのみぞれ煮</b> 鶏ささみ20.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	粥	米11.0g <b>ささみのみぞれ煮</b> 鶏ささみ16.0g、かぶ16.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g		
12日	木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>煮魚</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもと人参のみそ煮</b> じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米14.0g <b>煮魚</b> かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもと人参のみそ煮</b> じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米11.0g <b>煮魚</b> かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g <b>じゃがいもと人参のみそ煮</b> じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	粥	米4.0g <b>白身魚</b> かれい10.0g、片栗粉0.8g <b>じゃがいもスープ</b> じゃがいも10.0g
		午後	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g、こまつな10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>白菜お浸し</b> はくさい20.0g	粥	米14.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、こまつな10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g <b>白菜お浸し</b> はくさい20.0g	粥	米11.0g <b>肉団子と野菜スープ</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、こまつな8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g <b>白菜お浸し</b> はくさい16.0g		
13日	金	昼食	<b>ささみと野菜のうどん</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ20.0g	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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ20.0g	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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ16.0g	粥	米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>キャベツのスープ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>たらたきごぼはん</b> 米28.0g、たら20.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>たらといんげんのお粥</b> 米14.0g、たら20.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>たらといんげんのお粥</b> 米11.0g、たら16.0g、いんげん0.8g、みそ0.4g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g				
14日	土	昼食	<b>あんかけ御飯</b> 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな10.0g、みそ2.0g	<b>あんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな10.0g、みそ2.0g	<b>あんかけ粥</b> 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも30.0g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな10.0g、みそ2.0g	粥	米4.0g <b>さつまいも</b> さつまいも10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g		
		午後	<b>しらすごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>しらすおじや</b> 米14.0g、しらす干し10.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	<b>しらすおじや</b> 米14.0g、しらす干し10.0g <b>大根と人参の煮物</b> だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g				

16日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g、しょうゆ0.2g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>かぶの煮物</b> かぶ30.0g、しょうゆ0.2g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米11.0g <b>魚の野菜蒸し</b> かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g <b>かぶの煮物</b> かぶ24.0g、しょうゆ0.2g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ1.6g	粥	米4.0g <b>にんじん</b> にんじん10.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ10.0g
		午後	<b>チーズおやき</b> 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 <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ20.0g	<b>チーズおじや</b> 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ20.0g	<b>チーズおじや</b> 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ16.0g				
17日	火	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.5g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g <b>豆腐と野菜の煮物</b> 絹ごし豆腐24.0g、だいこん24.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.4g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>さつまいもサンド</b> 食パン40.0g、さつまいも10.0g <b>ほうれん草のしらす和え</b> ほうれん草20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g <b>トマト</b> トマト20.0g	<b>さつまいもパン粥</b> 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g <b>ほうれん草のしらす和え</b> ほうれん草20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g <b>トマト</b> トマト20.0g	<b>さつまいもパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、さつまいも8.0g <b>ほうれん草のしらす和え</b> ほうれん草16.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g <b>トマト</b> トマト16.0g				
18日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>肉団子とトマトのスープ</b> 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、キャベツ20.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	粥	米14.0g <b>肉団子とトマトのスープ</b> 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、キャベツ20.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	粥	米11.0g <b>鶏とトマトのスープ</b> 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、キャベツ16.0g、トマト12.0g、しょうゆ0.4g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも24.0g	粥	米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚のおろし煮</b> たら30.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g	粥	米14.0g <b>魚のおろし煮</b> たら20.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん20.0g	粥	米11.0g <b>魚のおろし煮</b> たら16.0g、かぶ16.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>にんじんの甘煮</b> にんじん16.0g		
19日	木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>南瓜のそぼろあんかけ</b> かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g <b>南瓜のそぼろあんかけ</b> かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g <b>南瓜のそぼろあんかけ</b> かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.4g <b>ほうれん草お浸し</b> ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれん草10.0g
		午後	<b>豆腐あんかけごはん</b> 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g <b>わかめのみそ汁</b> わかめ0.2g、みそ1.6g		
20日	金	昼食	<b>食パン</b> 食パン40.0g <b>ささみの野菜蒸し</b> 鶏ささみ25.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥	食パン30.0g、育児用ミルク3.0g <b>ささみの野菜蒸し</b> 鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥	食パン24.0g、育児用ミルク2.4g <b>ささみの野菜蒸し</b> 鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、かぶ8.0g、しょうゆ0.8g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g	粥	米4.0g <b>かぶ</b> かぶ10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子の野菜あんかけ</b> 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	粥	米14.0g <b>鶏団子の野菜あんかけ</b> 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	粥	米11.0g <b>鶏団子の野菜あんかけ</b> 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、はくさい16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.4g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g		
21日	土	昼食	<b>鶏とトマトのごはん</b> 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g <b>小松菜お浸し</b> こまつな15.0g、しょうゆ0.5g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g <b>小松菜お浸し</b> こまつな15.0g、しょうゆ0.5g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖1.4g、片栗粉0.8g、トマト8.0g <b>小松菜お浸し</b> こまつな12.0g、しょうゆ0.4g <b>玉葱とじゃがいものみそ汁</b> たまねぎ4.0g、じゃがいも8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな10.0g
		午後	<b>わかめおじや</b> 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g <b>かぶと人参の味噌煮</b> かぶ30.0g、にんじん15.0g、みそ1.0g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや	米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.4g <b>かぶと人参の味噌煮</b> かぶ30.0g、にんじん15.0g、みそ1.0g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや	米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.3g <b>かぶと人参の味噌煮</b> かぶ24.0g、にんじん12.0g、みそ0.8g <b>チンゲン菜のスープ</b> チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g		

23日	月	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ25.0g、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささみ16.0g、だいこん24.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.8g <b>わかめと玉葱のみそ汁</b> わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>だいこん</b> だいこん10.0g <b>人参のスープ</b> にんじん10.0g
		午後	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐のおろし煮</b> 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐のおろし煮</b> 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐のおろし煮</b> 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g	
24日	火	昼食	<b>そばろのあんかけうどん</b> ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>小松菜のお浸し</b> こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	<b>そばろのあんかけうどん</b> ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g <b>小松菜のお浸し</b> こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	<b>そばろのあんかけうどん</b> ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.2g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g <b>じゃがいもの煮物</b> じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g <b>小松菜のお浸し</b> こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな10.0g
		午後	<b>人参ピラフ</b> 米28.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g <b>キャベツとささみのあえもの</b> キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのスープ</b> わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	<b>人参リゾット</b> 米14.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g <b>キャベツとささみのあえもの</b> キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめのスープ</b> わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	<b>人参リゾット</b> 米11.0g、にんじん8.0g、たまねぎ4.0g、バター0.8g <b>キャベツとささみのあえもの</b> キャベツ12.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g <b>わかめのスープ</b> わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
25日	水	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>豆腐野菜あんかけ</b> 絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>大根のみそ汁</b> だいこん8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>赤ちゃんピピンバ</b> 米28.0g、鶏ひき肉15.0g、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2.0g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 米14.0g、鶏ひき肉15.0g、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2.0g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ10.0g、みそ2.0g	<b>鶏と野菜のお粥</b> 米11.0g、鶏ひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.8g、しょうゆ1.6g <b>じゃがいものみそ煮</b> じゃがいも24.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g <b>玉葱のみそ汁</b> たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
26日	木	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、かぼちゃ30.0g、かぶ15.0g、しょうゆ1.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、かぼちゃ30.0g、かぶ15.0g、しょうゆ1.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>鶏団子と野菜の煮物</b> 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、かぼちゃ24.0g、かぶ12.0g、しょうゆ0.8g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ10.0g
		午後	<b>みそお焼き</b> 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉20.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>小松菜と白菜の煮浸し</b> こまつな10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	<b>みそおじや</b> 米14.0g、たまねぎ2.0g、わかめ0.2g、みそ1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>小松菜と白菜の煮浸し</b> こまつな10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	<b>みそおじや</b> 米11.0g、たまねぎ1.6g、わかめ0.2g、みそ0.8g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>小松菜と白菜の煮浸し</b> こまつな8.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
27日	金	昼食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>魚の味噌野菜蒸し</b> たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>魚の味噌野菜蒸し</b> たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g <b>大根の煮物</b> だいこん30.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい10.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>魚の味噌野菜蒸し</b> たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g <b>大根の煮物</b> だいこん24.0g <b>白菜のみそ汁</b> はくさい8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>だいこん</b> だいこん10.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい10.0g
		午後	<b>食パン・チーズ</b> 食パン40.0g、チーズ10.0g <b>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g <b>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも30.0g	<b>チーズパン粥</b> 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g <b>ほうれん草とトマトのサラダ</b> ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g <b>粉ふき芋</b> じゃがいも24.0g	
28日	土	昼食	<b>ささみのあんかけごはん</b> 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>ささみのあんかけ粥</b> 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー15.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ10.0g、みそ2.0g	<b>ささみのあんかけ粥</b> 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g <b>茹ブロッコリー</b> ブロッコリー12.0g <b>かぶのみそ汁</b> かぶ8.0g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>かぼちゃ</b> かぼちゃ10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g
		午後	<b>二色ごはん</b> 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>二色粥</b> 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ30.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい15.0g	<b>二色粥</b> 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g <b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ24.0g <b>白菜お浸し</b> はくさい12.0g	

30 日 月	昼 食	<b>軟飯</b> 米28.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米14.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん20.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	<b>粥</b> 米11.0g <b>じゃがいものそばろあんかけ</b> じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g <b>人参の甘煮</b> にんじん16.0g <b>白菜と玉葱のみそ汁</b> はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	<b>粥</b> 米4.0g <b>じゃがいも</b> じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		<b>軟飯</b> 米28.0g <b>煮魚</b> かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ30.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米14.0g <b>煮魚</b> かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ30.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	<b>粥</b> 米11.0g <b>煮魚</b> かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g <b>かぶとトマトのサラダ</b> かぶ24.0g、トマト12.0g、しょうゆ0.4g	