

日		完了	後期	中期	初期
1 日 火	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、だいこん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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、だいこん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11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、だいこん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 人参 にんじん10.0g 大根のスープ だいこん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 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	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 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	
2 日 水	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉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 粉ふき芋 じゃがいも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 鶏むね挽肉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 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク3.0g 鶏と野菜スープ 鶏むね挽肉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 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも24.0g 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、にんじん3.0g、はくさい10.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g はくさい10.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g はくさい8.0g、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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
3 日 木	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、はくさい10.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g トマト トマト20.0g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g トマト トマト20.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g はくさい8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g トマト トマト16.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	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 大根のそぼろ煮 だいこん30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g チンゲン菜のスープ 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3.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g 大根のそぼろ煮 だいこん30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g チンゲン菜のスープ 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2.4g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 大根のそぼろ煮 だいこん24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	
4 日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 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3.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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	食パン 食パン40.0g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、ほうれんそう5.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、ほうれんそう4.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみとトマトのスープ 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、ほうれんそう3.0g 茹かぶ かぶ24.0g	
5 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1.0g じゃが芋のチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜のみそ汁 はくさい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1.0g じゃが芋のチーズあえ じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜のみそ汁 はくさい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0.8g じゃが芋のチーズあえ じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 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
	午後	鶏ときゃべつのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	鶏ときゃべつのお粥 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	鶏ときゃべつのお粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	

7月	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.0g	粥 米11.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g トマト トマト16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ0.8g	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
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
8日	火 昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.4g、だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		みそお焼き 米28.0g、米みそ(淡色辛みそ)2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 野菜のみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
9日	水 昼食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ6.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 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、鶏むね肉20.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 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、鶏むね肉16.0g たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、砂糖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 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
		しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g 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	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g きゃべつと玉葱のみそ汁 キャベツ6.4g、たまねぎ1.6g、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
		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 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 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 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 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	
11日	金 昼食	食パン 食パン40.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね挽肉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15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根のスープ だいこん10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね挽肉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15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根のスープ だいこん10.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉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12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 大根のスープ だいこん8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米11.0g 豆腐 絹ごし豆腐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 小松菜とささみの和え物 こまつな15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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 小松菜とささみの和え物 こまつな15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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 小松菜とささみの和え物 こまつな15.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
12日	土 昼食	鶏そばろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、はくさい10.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏そばろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、はくさい10.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏そばろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、 しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、はくさい8.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、わかめ0.2g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、わかめ0.2g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	

14日 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、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
15日 火	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 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16.0g、しょうゆ0.3g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん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 かぶのスープ かぶ10.0g	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 かぶのスープ かぶ10.0g	チーズパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ2.2g 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 かぶのスープ かぶ8.0g	
16日 水	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ25.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、かぶ8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、チンゲンサイ10.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、チンゲンサイ10.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、チンゲンサイ8.0g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
17日 木	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ煮 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.3g、じゃがいも24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん1.6g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
18日 金	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g しょうゆ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 さつま芋の煮物 さつまいも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、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g しょうゆ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 さつま芋の煮物 さつまいも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、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		米 米14.0g かぶのそぼろあんかけ かぶ30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ10.0g 砂糖0.5g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	米 米14.0g かぶのそぼろあんかけ かぶ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ8.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 人参の甘煮 にんじん20.0g	米 米11.0g かぶのそぼろあんかけ かぶ24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ6.4g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.4g 人参の甘煮 にんじん16.0g	
19日 土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト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	鶏とトマトのお粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト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	鶏とトマトのお粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.2g しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g、トマト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 だいこん だいこん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2.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、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	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、バター1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、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	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、バター0.8g 白菜煮浸し はくさい12.0g、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	

22日 火	昼食	軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉25.0g みそ3.0ㇿ、砂糖2.0ㇿ、片栗粉3.0ㇿ トマト トマト20.0g 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3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g みそ2.4ㇿ、砂糖1.6ㇿ、片栗粉2.4ㇿ トマト トマト20.0g 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3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g みそ2.2ㇿ、砂糖1.4ㇿ、片栗粉2.2ㇿ トマト トマト16.0g 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2.4g、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
		さつまいもサンド 食パン10.0g、さつまいも10.0g かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん20.0g、バター0.2g 白菜のスープ はくさい10.0g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん20.0g、バター0.2g 白菜のスープ はくさい10.0g	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 かぶと人参のグラッセ かぶ24.0g、にんじん16.0g、バター0.2g 白菜のスープ はくさい8.0g	
23日 水	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉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0.4ㇿ、しょうゆ0.8ㇿ 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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	軟飯 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	軟飯 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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
24日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、みそ1.0g にんじん3.0ㇿ、はくさい10.0ㇿ 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、みそ1.0g にんじん3.0ㇿ、はくさい10.0ㇿ 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのみそ野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、みそ0.8g にんじん2.4ㇿ、はくさい8.0ㇿ 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白菜 はくさい10.0g 小松菜のスープ こまつな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 じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g	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、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g	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、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g トマト トマト16.0g	
25日 金	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g にんじん3.0g、たまねぎ5.0ㇿ、みそ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g にんじん3.0ㇿ、たまねぎ5.0ㇿ、みそ2.0ㇿ かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐16.0g にんじん2.4ㇿ、たまねぎ4.0ㇿ、みそ1.6ㇿ かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		赤ちゃんピンパ 米28.0g、鶏むね挽肉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0.5g 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	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉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0.5g 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	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g 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	
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、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ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、砂糖0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ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 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g しょうゆ0.4ㇿ、片栗粉0.8ㇿ じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4ㇿ 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ1.6g
		みそ野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ5.0g、みそ1.0g ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	みそ野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ5.0g、みそ1.0g ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	みそ野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、かぶ4.0g、みそ0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー16.0g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	

28日 月	昼食	軟飯 米28.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とかぶのみそ汁 たまねぎ10.0g、かぶ5.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とかぶのみそ汁 たまねぎ10.0g、かぶ5.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g さつまいものそぼろあんかけ さつまいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g 片栗粉1.6g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 玉葱とかぶのみそ汁 たまねぎ8.0g、かぶ4.0g、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
		食パン 食パン40.0g ささみとトマトのスープ煮 鶏ささみ25.0g、キャベツ10.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g 茹かぼちゃ かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g ささみとトマトのスープ煮 鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g 茹かぼちゃ かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみとトマトのスープ煮 鶏ささみ16.0g、キャベツ8.0g、トマト8.0g、たまねぎ4.0g 茹かぼちゃ かぼちゃ24.0g	
29日 火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g 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、だいこん30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g 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、だいこん24.0g にんじん12.0g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		軟飯 米28.0g 鶏団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、チンゲンサイ7.0g、にんじん3.0g砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	粥 米14.0g 鶏団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、チンゲンサイ7.0g にんじん3.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	粥 米11.0g 鶏の野菜あんかけ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g チンゲンサイ5.6gにんじん2.4g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g	
30日 水	昼食	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、チンゲンサイ10.0g 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 ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、チンゲンサイ10.0g 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 ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g チンゲンサイ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 キャベツのスープ キャベツ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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g	
31日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 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3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 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3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐24.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 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2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう2.4g
		軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 たら30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 たら20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 たら16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	