

		2025年09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	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 かぶと人参の煮物 かぶ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 かぶと人参の煮物 かぶ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 かぶと人参の煮物 かぶ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 かぶ かぶ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 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	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 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	
2日	火 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30.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	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20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ2.4g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	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
		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 小松菜としらすの和え物 こまつな15.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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 小松菜としらすの和え物 こまつな15.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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 小松菜としらすの和え物 こまつな12.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
3日	水 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 玉葱のみそ汁 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 玉葱のみそ汁 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 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 人参のスープ にんじん10.0g
		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	たらと人参のお粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、みそ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	たらと人参のお粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g 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	
4日	木 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな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2.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな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
		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 はくさい30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん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0.4g はくさい30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g はくさい24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	
5日	金 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5.0g、たまねぎ10.0g 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 ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g 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 ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g 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11.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		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 かぶと人参のみそ煮 かぶ30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズおじや 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かぶと人参のみそ煮 かぶ30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g かぶと人参のみそ煮 かぶ24.0g、にんじん16.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
6日	土 昼食	鶏とトマトのそばろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、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 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	鶏とトマトのそばろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、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 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	鶏とトマトのそばろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、トマト8.0g しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、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、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 人参スープ にんじん10.0g
		あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g ほうれん草お浸し 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	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g ほうれん草お浸し 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	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい5.6g しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g ほうれん草お浸し 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	

8月	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 さつまいも30.0g、にんじん20.0g、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 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g さつまいも30.0g、にんじん20.0g、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 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g さつまいも24.0g、にんじん16.0g、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 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
		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 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	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 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	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 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	
9日	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜煮し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう15.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜煮し かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう15.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜煮し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう12.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぶ24.0g、にんじん16.0g 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	
10日	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20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜と人参のスープ こまつな10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜と人参のスープ こまつな10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ5.6g みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜と人参のスープ こまつな8.0g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 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	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 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	みそうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ8.0g、にんじん2.4g、みそ1.6g 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	
11日	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、はくさい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	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、はくさい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	パン粥 食パン20.0g、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、はくさい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	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
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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	
12日	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、鶏むね挽肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、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、鶏むね挽肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g キャベツとトマトのサラダ キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 カットわかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 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 茹ほうれん草 ほうれんそう15.0g、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 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 茹ほうれん草 ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン20.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g 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 茹ほうれん草 ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
13日	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも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 人参の甘煮 にんじん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも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 人参の甘煮 にんじん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
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 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	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 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	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g 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	

16日 火	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20.0g、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	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20.0g、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	粥 米11.0g 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16.0g、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	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	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 大根の煮物 だいこん30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g キャベツのお浸し キャベツ10.0g	
17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20.0g、しょうゆ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 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 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 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0.4g 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 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	きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のおひたし はくさい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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン20.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.8g	
18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2.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう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2.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう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1.6g、しょうゆ0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう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	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 魚のおろし煮 たら30.0g、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	粥 米14.0g 魚のおろし煮 たら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	魚のおろし煮 たら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 小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	
19日 金	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 キャベツ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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0.4g キャベツ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、キャベツ8.0g、にんじん2.4g、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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	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 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、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
20日 土	昼食	鶏そぼろのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.2g、しょうゆ1.4g、砂糖1.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう8.0g かぶの煮物 かぶ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 豆腐と白菜のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、はくさい10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 豆腐と白菜のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、はくさい10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 豆腐と白菜のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、はくさい8.0g、みそ1.6g	

22日 月	昼食	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、はくさい5.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい5.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、はくさい4.0g、しょうゆ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、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
		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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 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 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
24日 水	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、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 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 かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、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 鶏と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、かぶ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g かぶ かぶ10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	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20.0g しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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20.0g しょうゆ0.5g 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24.0g、かぼちゃ24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
25日 木	昼食	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 にんじん3.0g、たまねぎ5.0g トマト トマト20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 にんじん3.0g、たまねぎ5.0g トマト トマト20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 にんじん2.4g、たまねぎ4.0g トマト トマト16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米0.0g 白身魚 たら10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	赤ちゃんピビンバ 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	粥と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽き肉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0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	粥と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽き肉12.0g、しょうゆ1.6g 砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
26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、チンゲンサイ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 玉葱のみそ汁 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、チンゲンサイ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 玉葱のみそ汁 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、チンゲンサイ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 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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	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 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	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 白菜と人参のあえもの はくさい12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g	
27日 土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g トマト トマト20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g トマト トマト20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、にんじん1.6g ほうれんそう5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g トマト トマト16.0g わかめの味噌汁 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 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.5g 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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.5g 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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g かぶ8.0g、しょうゆ1.2g 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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	

29 日 月	昼 食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 ささみと野菜の煮物 さつまいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 ささみと野菜の煮物 さつまいも24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 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
		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 かぶの煮物 かぶ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	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2.0g かぶの煮物 かぶ30.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	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1.6g かぶの煮物 かぶ24.0g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
30 日 火	昼 食	ささみと白菜のうどん 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 トマト トマト20.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	ささみと白菜のうどん 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 トマト トマト20.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	ささみと白菜のうどん 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 トマト トマト16.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	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
		豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、チンゲンサイ5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、チンゲンサイ5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g チンゲンサイ4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g	