		2025年09月	離乳食献立表	予定	沼間愛児園
	1	完了	後期 粥	中期	初期
1 目		★28.0g 煮魚	米14.0g 煮魚	米11.0g	************************************
П		かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g	かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g	かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	かぶ10.0g
月	昼	かぶと人参の煮物	かぶと人参の煮物	片栗粉0.8g かぶと人参の煮物	きゃべつのスープ
	食	かぶ30.0g、にんじん20.0g	かぶ30.0g、にんじん20.0g	かぶ24.0g、にんじん16.0g	キャベツ10.0g
		きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g, みそ2.0g	きゃべつのみそ 升 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
		() 10.08() (2.08	(() 10.06, 07 (2.08	(1 5 0.08, 0) (1.08	
		きな粉おはぎ	きな粉粥	きな粉粥	
	午	米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつま芋の煮物	米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつま 芋の煮物	米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g さつま芋の煮物	
	後	さつまいも30.0g 白菜お浸し	さつまいも30.0g 白菜お浸し	さつまいも24.0g 白菜お浸し	
		はくさい15.0g そぼろのあんかけうどん	はくさい15.0g そぼろのあんかけうどん	はくさい12.0g そぼろのあんかけうどん	粥
2		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	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	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	米4.0g
日		トマト トマト20.0g	トマト トマト20.0g	トマト トマト16.0g	にんじん にんじん10.0g
.1.	昼食				
火		大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	小松菜のスープ こまつな10.0g
		人参ビラフ	人参リプット	人参リゾット	
	午	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	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	************************************	
	後	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	こまった15.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ	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0.5g	4分かめの.2g、しょうゆ0.5g	わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	Thin
3		軟飯 ※28.0g	朔 米14.0g	粥 米11.0g	粥 米4.0g
日		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	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	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	じゃがいも じゃがいも10.0g
水	昼	しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱のみそ 汁	しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱のみそ汁	み16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱のみそ汁	人参のスープ
	食	たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たまねぎ8.0g、みそ1.6g	にんじん10.0g
		1. 5. 1. 3. C. 4. CS. 1. 1	3. 5 1. 1 ×5 0.35 347	3. 2. 1. 1 vb. or 3×340	
	午	たらたきこみごはん ※28.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g	たらと人参のお粥 ※14.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g	たらと人参のお朝 米11.0g、たら12.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g	
	後	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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15.0g、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	ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	212
4		軟飯 ※28.0g	粥 米14.0g	粥 米11.0g	粥 米4.0g
日		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	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	豆腐の人参ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g	豆腐 絹ごし豆腐10.0g
木	昼	1.0g さつま 芋の煮物	1.0g さつま 芋の煮物	しょうゆ0.5g さつま芋の煮物	さつま芋のスープ
/1:	食	さつまいも30.0g	さつまいも30.0g	さつまいも24.0g	さつまいも10.0g
		小松菜のみそ 升 こまつな10.0g、みそ2.0g	小松菜のみそ 升 こまつな10.0g、みそ2.0g	小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
		ر ماران.ug, هـ در د.ug	ے باری اور میں	こよ ブ40.0g、かて1.0g	
		軟飯 ※28.0g	粥 米14.0g	粥 ※11.0-	
	午	湯団子と野菜の煮物	湯団子と野菜の煮物	米11.0g 鶏と野菜の煮物	
	後	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	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	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	
		大根のみそ汁	大根のみそ汁	0.8g 大根のみそ汁	
		だいこん10.0g、みそ2.0g 軟飯	だいこん10.0g、みそ2.0g 粥	だいこん8.0g、みそ1.6g 粥	姚
5 日		**28.0g ささみの野菜蒸し	**14.0g ささみの野菜煮し	米11.0g ささみ の野菜蒸し	米11.0g かぼちゃ
		鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g	鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g	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10.0g
金	昼食	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	白菜のスープ はくさい10.0g
	~	自菜のみそ汁	白菜のみそ升	白菜のみそ汁	
		はくさい10.0g、みそ2.0g	はくさい10.0g、みそ2.0g	はくさい8.0g、みそ1.6g	
		チーズおやき	チーズおじや	チーズおじや	
	午	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	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	米11.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g	
	後	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	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	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15.0g	キャベツのお浸し キャベツ15.0g	キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
6		鶏とトマトのそぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g	鶏とトマトのそぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g	鶏とトマトのそぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、トマト8.0g	粥 米4.0g
В		しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物	しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物	しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物	本4.0g じゃがいも
	昼	じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖 0.4g	じゃがいも10.0g
土	食	わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0 2g たまわぎ10 0g ユそ2 0g	わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0 2g たまわぎ10 0g みそ2 0g	わかめと玉葱のみそ汁	人参スープ
		わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	にんじん10.0g
		a) a salin be	3-) A. M. 340	J. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	
		あんかけ御飯 ※28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g	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	あんかけ粥 ※11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、はくさい5.6g	
	午然	しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g ほうれん草お浸し	しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g ほうれん草お浸し	しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g ほうれん草お浸し	
	後	ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁	ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁	ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁	
		人体のみそ 作 だいこん10.0g、みそ2.0g	入依のみそ行 だいこん10.0g、みそ2.0g	大板のみて行 だいこん8.0g、みそ1.6g	

8 日	昼命	軟板 米28.0g 帰団子と野菜の煮物 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	第 米14.0g 第 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	粥 米11.0g 第と野菜の煮物 湯むは接肉は.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g きっまいも24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ 0.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g
月	食	きゃべつのみそ 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ 升 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ 社 キャベツ8.0g、みそ1.6g	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	野菜おじや ※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	野菜おじや ※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	
	午後	玉敷のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	玉葱のみそ 計 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
9 日		軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かせい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g	粥 ※14.0g 魚の野菜蒸し かれい・20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g	粥 ※11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん	粥 ※4.0g 白身魚 かれい10.0g
火	昼食	かぽちゃの煮物 かぽちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう15.0g、みそ2.0g	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	4.0g、たまおぎ4.0g かぽちゃの素物 かぽちゃ24.0g ほ うれん草のみそ汁 ほうれん 草のみそ 汁	かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後	軟飯 ※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	粥 ※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	粥 ※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	
		白菜のみそ社	白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g 粥	白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g 粥	粥
10 目		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	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	米11.0g マー ボー豆腐 網ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ5.6g	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g
水	昼食	みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 大 枝の煮物 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	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	みぞ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g 大 投の煮物 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	人参のスープ にんじん10.0g
	午後	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 さつま平の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し	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	みそうどん かたうどんの。たまねぎ8.0g、にんじん2.4g、みそ1.6g さつま芋の煮物 さつまい物24.0g キャベツのお浸し	
11 目		キャベツ15.0g 食パン 食パン40.0g ささみと野薬のスープ	キャベツ15.0g パン第 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ	キャベツ12.0g パン朝 食パン20.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ	粥 ※4.0g じゃがいも
木	昼食	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	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	鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、はくさい 8.0g、レようゆ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	じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	二色ごはん ※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 ※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 チンゲン葉のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	
12 日		数板※28.0g実28.0g33面房と隣の和風煮込みハンパーグ組ごし豆腐15.0g、鶏むお土挽肉20.0g	 第 ** 14.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンパーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね挽肉20.0g 	粥 ※11.0g 豆腐そぼろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g
金	昼食	べン粉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 わかめのみそ升 カットわかめ0.2g、みそ2.0g	べン約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 わかめのみそ計 カットわかめ0.2g、みそ2.0g	砂糖0.4g、 しとうめ0.8g、 片栗粉0.5g キャベッとトマトのサラダ キャベッ16.0g、トマト8.0g、 しょうゆ0.4g わかめのみそ升 カットわかめ0.2g、 みそ1.6g	キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	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、パター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 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	チーズパン粥 食べン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	
	3	茹ほうれん草 (ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 軟飯	茹ほうれん草 ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 粥	茹ほうれん草 ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 粥	946
13 日 土	昼食	※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 (こんじん30.0g	************************************	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	※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
		白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
	午後	わかめごはん ※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 きゃべつのみそ针	わかめ粥 ※14.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かほちゃ30.0g きゃべつのみそ升	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g かぼちゃの乗物 かほちゃ24.0g きゃべつのみモ汁	
		キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ8.0g、みそ1.6g	

16 ⊟		軟飯 ※28.0g	粥 ※14.0g 豆腐と野菜の煮物	粥 ※11.0g 豆腐と野菜の煮物	粥 ※4.0g 豆腐
П	昼	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	旦腐こ町米り煮物 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	見版と野来の本物 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	豆腐 絹ごし豆腐10.0g
火	食	チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	チンゲン葉のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	さつまいものスープ さつまいも10.0g
		ささみたきこみごはん	ささみといんげんのお粥	ささみといんげんのお粥	
	午後	** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	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	**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	
	1/2	だいこん30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	たいこん30.0g キャベツのお浸し キャベソ15.0g	だいこん24.0g キャベツのお浸し キャベツ10.0g	
17		軟飯 米28.0g	粥 米14.0g	粥 米11.0g	粥 米4.0g
目		魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g	魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g	魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g	白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g
水	昼食	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	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	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	人参のスープ にんじん10.0g
		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	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	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	
	午後	きな粉サンド 食べ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	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 さつまいち30.0g	きな粉パン粥 歩い200g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g さつますの煮物 さつまいも24.0g	
	权	白菜のおひたし はくさい15.0g、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	白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.8g	344
18		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	野菜5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	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	粥 米4.0g
E .	昼	ほうれん草お漫し ほうれんそう15.0g、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	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 じゃがいも10.0g
木	食	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	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	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	ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		軟飯 米28.0g	粥 米14.0g	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	
	午後	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	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24.0g	
		かぼちゃの煮物 かまちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	小松菜のみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g	314
19 日		軟板 ※28.0g 湯団子と野菜の煮物	粥 ※14.0g 鶏団子と野菜の煮物	粥 ※11.0g 鶏と野菜の煮物	粥 ※4.0g かぼちゃ
	昼	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	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	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10.0g
金	食	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		軟飯	朔	朔	
	午	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	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	米11.0g 豆腐野菜あんかけ 網ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g	
	後	しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶのみそ 升	しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶのみそ汁	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10.0g, みそ2.0g 鶏そぼろのごはん	かぶ10.0g、みそ2.0g 鶏そぼろ粥	かぶ8.0g、みそ1.6g 鶏そぼろ粥	粥
20		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	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	米11.0g、鶏むね肉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	米4.0g
日	昼食	かぶの煮物 かぶ30.0g	かぶの煮物 かぶ30.0g	かぶの煮物 かぶ24.0g	かぶ かぶ10.0g
土	14	きゃべつのみそ 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	きゃべつのみそ 計 キャベツ8.0g、みそ1.6g	きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		にんじん御飯 ※28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g	にんじん朔 ※14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g	にんじん朝 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.2g	
	午後	本26.0g、にんしん10.0g、しょうゆ0.2g さつま手の煮物 さつまいも30.0g	本14.0g、にんしん10.0g、しょうゆり.2g さつ ま芋の煮物 さつまいも30.0g	木11.0g、にんじん8.0g、じょうゆ0.2g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
	区	宣廣と白菜のみそ汁 網ごし豆腐10.0g、はくさい10.0g、みそ2.0g	宣廣と自楽のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、はくさい10.0g、みそ2.0g	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	
	1	/1711 - ○フE/MOTO 10 10 K 14 / C 4 · 10 · 10 K か で C 2 · 10 K	/1712 CAT/WI 10:08、14 / CA - 10:08、のって 2:08	mi C C Z Mi O · O · O · O · O · O · O · O · O · O	

				Tana	Tain
22 目		軟飯 ※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	第 ※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 しようゆ0.5g、片栗粉1.0g	粥 ※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	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g
月	昼食	じゃがいもの業物 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	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	じゃがいもの素物 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	白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	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、パター1.0g 大板のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ほうれん革お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット ※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 ほうれんぞう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット ※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 ※28.0g 湯団子と野菜の煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g かよ30.0g、にんじん10.0g、砂鰈0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	第 米14.0g 薄団子と野菜の煮物 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、砂鮭0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	第 米11.0g 満と野菜の煮物 鶏むまは16.0g、たまはぎ10.0g、片葉粉0.4g、かぶ 24.0g、たたんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ計 はくさい8.0g、みそ1.6g	第 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 ※28.0g 豆腐と野菜の素物 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 玉乾のみそ社 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	 第 ************************************	第 ※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 ※28.0g 魚の味噌野菜蒸し た530.0g、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 計 キャベツ10.0g、みそ2.0g	 ※14.0g 魚の味噌野菜蒸し 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 きゃべつのみそ升 キャベツ10.0g、みそ2.0g 	第 ************************************	粥 ※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	赤ちゃんピビンパ ※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	鴉と野菜のお粥 ※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 さつまずの煮物 さつまいも30.0g わかめスープ	満と野菜のお粥 ************************************	
26 日 金	昼食	わかめ0.2g、しょうゆ0.5g 軟飯 ※28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹にし豆腐50.0g、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 かばちゃ30.0g 玉葱のみそ社 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	おかめ0.2g、しょうゆ0.5g 粥 ※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 かばちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ0.2g、しょうゆ0.4g 粥 ※11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐94.0g、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0煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱のみそ升 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 ※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
	後	チーズサンド 食べシ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	サーズパン粥 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	チーズパン朝 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	あんかけ御板 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	あんかけ郷 ※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 わかめの味噌升 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 ※11.0g、動むお挽肉12.0g、にんじん1.6g ほうれんぞう5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g トマト トマトト16.0g わかめの味噌汁 わかめり.2g、みそ1.6g	第 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 ※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 ※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 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 ※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 豆腐のみそ社 絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	

		軟飯	粥		粥
		米28.0g	米14.0g	米11.0g	米4.0g
		ささみと野菜の煮物	ささみと野菜の煮物	ささみと野菜の煮物	さつまいも
	昼	さつまいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g	さつまいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g	さつまいも24.0g、にんじん8.0g、鶏ささ	さつまいも10.0g
		しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	み16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
	度	玉葱とほうれんそうのみそ汁	玉葱とほうれんそうのみそ汁	玉葱とほうれんそうのみそ汁	ほうれんそうのスープ
		たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ 1.6g	ほうれんそう10.0g
		しらすとチーズのおやき	しらすとチーズのおじや	しらすとチーズのおじや	
		**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	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	**11.0g、しらす干し8.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g	
	午	かぶの煮物	かぶの煮物	かぶの煮物	
	後	かぶ30.0g	カンぶ30.0g	かぶ24.0g	
		きゃべつのみそ汁	きゃべつのみそ汁	きゃべつのみそ汁	
		キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ10.0g、みそ2.0g	キャベツ8.0g、みそ1.6g	
		ささみと白菜のうどん	ささみと白菜のうどん	ささみと白菜のうどん	粥
)		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	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	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	米4.0g
	_	▶ ~ }	h\rangle	har	だいこん
	昼	トマト20.0g	トマト20.0g	トマト16.0g	だいこん10.0g
	食	大根のみそ煮	大根のみそ煮	大根のみそ煮	白菜のスープ
		だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	はくさい10.0g
		豆腐丼	豆腐あんかけ粥	豆腐あんかけ粥	
		米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、チンゲンサイ5.0g	米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、チンゲンサイ5.0g	米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g	
	午	しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	チンゲンサイ4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	
1	後	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
	- '	かほりや30.0g 人参の甘煮	/ 小はらや30.0g 人参の甘煮	かれらや24.0g 人参の甘煮	
		入参の日本 によれたA20.0g	 たんだん20.0g にんだん20.0g	たんじん16.0g	