

日		完了	後期	中期	初期
1 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25.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g 人参スティック にんじん25.0g	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0.5g キャベツ25.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g 人参スティック にんじん25.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉0.4g、キャベツ20.0g、トマト12.0g、しょうゆ0.4g 人参スティック にんじん20.0g	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
	午後	みそお焼き 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g みそ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g	
2 日 木	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト 離乳食献立表+B175:P182 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 魚のおろし煮 かれい20.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト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 魚のおろし煮 かれい16.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト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 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g じゃがいもチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜煮浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g じゃがいもチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 白菜煮浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g じゃがいもチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 白菜煮浸し はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	
3 日 金	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2.0g、ほうれんそう5.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう5.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、ほうれんそう4.0g、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 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
	午後	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
4 日 土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 白菜お浸し はくさい20.0g 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 しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 白菜お浸し はくさい20.0g 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、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト8.0g 白菜お浸し はくさい16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米0.0g 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	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g 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 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g 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 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	

6月	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 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ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、かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g 片栗粉1.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 白菜とトマトのサラダ はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 白菜とトマトのサラダ はくさい16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
7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、キャベツ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、キャベツ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 キャベツ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 にんじんスープ 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 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 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	
8日	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10.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ10.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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
		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 かぶの煮物 かぶ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 かぶの煮物 かぶ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 かぶの煮物 かぶ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	
9日	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20.0g、にんじん20.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、だいこん20.0g、にんじん20.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、だいこん16.0g にんじん16.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ はくさい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2.0g、こまつな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	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、こまつな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	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、こまつな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	
10日	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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g にんじんスープ にんじん10.0g
		食パン 食パン40.0g じゃがいもとトマトのそばろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、トマト20.0g、片栗粉1.0g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g じゃがいもとトマトのそばろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト16.0g、片栗粉1.0g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g じゃがいもとトマトのそばろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g トマト12.0g、片栗粉0.8g キャベツのお浸し キャベツ16.0g	
11日	昼食	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0.5g、片栗粉2.0g 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	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0.5g、片栗粉2.0g 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	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0.4g、片栗粉1.6g 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 さつまいも さつまいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		しらすとわかめのごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらすとわかめのお粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらすとわかめのお粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

14日	火	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ30.0g、鶏ささみ25.0g 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 かぼちゃ30.0g、かぶ30.0g、鶏ささみ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 かぼちゃ24.0g、かぶ24.0g 鶏ささみ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 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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん25.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	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 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん25.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	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 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん20.0g 白菜お浸し はくさい16.0g	
15日	水	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g はくさい20.0g、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	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g はくさい20.0g、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	粥 米11.0g 鶏と野菜スープ 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、はくさい16.0g、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	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
		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	ささみといんげんのお粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん1.0g、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 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	
16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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g かぶのみそ汁 かぶ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	赤ちゃんピピンバ 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、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	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、こまつな5.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	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、こまつな4.0g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g	
17日	金	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g	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 さつま芋と人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん16.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g さつまいものスープ さつまいも10.0g
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 白菜とトマトのサラダ はくさい16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
18日	土	昼食	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、はくさい20.0g 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(乾)0.2g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、はくさい20.0g 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(乾)0.2g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、トマト8.0g はくさい16.0g、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(乾)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
		午後	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 かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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 かぶの煮物 かぶ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー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 かぶの煮物 かぶ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	

20日	月	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のスープ こまつな10.0g、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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ5.6g、みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉 ^{1.4g} 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 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
			二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 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	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 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	
21日	火	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、キャベツ16.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g きやべつ ¹ のスープ キャベツ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 人参の甘煮 にんじん25.0g 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、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん25.0g 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0.4g 人参の甘煮 にんじん20.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
22日	水	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや30.0g、にんじん20.0g、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、かぼちや30.0g、にんじん20.0g、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、かぼちや24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちやのスープ かぼちや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 かぶ30.0g、はくさい30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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	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 かぶ30.0g、はくさい30.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g かぶ24.0g、はくさい24.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g ブロッコリーお浸し ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g	
23日	木	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、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 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、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 魚の野菜蒸し たら16.0g、しょうゆ0.8g にんじん4.0g、たまねぎ4.0g 小松菜の煮浸し こまつな16.0g、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 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g 小松菜のスープ こまつな10.0g
			トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、バター0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、バター0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g	
24日	金	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 はくさい20.0g、にんじん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 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0.5g はくさい20.0g、にんじん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 はくさい16.0g、にんじん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
			豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g こまつな3.0g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g こまつな3.0g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、こまつな2.4g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
25日	土	昼食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん25.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 人参の甘煮 にんじん25.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい16.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	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
			野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g かぶ5.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g かぶ5.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ5.0g、じゃがいも10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g かぶ4.0g、しょうゆ0.4g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ4.0g、じゃがいも8.0g、みそ1.6g	

27日 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 だいこん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 だいこん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、だいこん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 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		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 かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
28日 火	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	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
		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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
29日 水	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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、鶏ささみ20.0g たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 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、鶏ささみ16.0g たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ3.0g、こまつな3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん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24.0g、たまねぎ2.4g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
30日 木	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや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 魚のおろし煮 かれい20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや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 魚のおろし煮 かれい16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g 片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや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 かぼちや かぼちや10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		食パン 食パン40.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉1.0g 白菜お浸し はくさい16.0g	
31日 金	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g 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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g 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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ3.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉 人参の甘煮 にんじん16.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g 小松菜の煮浸し こまつな16.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	