

2025年11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 土	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20.0g、たまねぎ10.0g 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 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煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g 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 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煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、 たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.6g 人参の甘煮 にんじん16.0g 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	
	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 バター0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g		

4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0.5g 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 鶏むね挽肉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 鶏むね挽肉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0.4g、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 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	しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 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				
5日	水	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、こまつな3.0g 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 かぶのみそ汁 かぶ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、こまつな3.0g 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 かぶのみそ汁 かぶ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 こまつな2.4g、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 かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐15.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐15.0g にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	けんちんうどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐12.0g にんじん2.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g				
6日	木	昼食	食パン 食パン40.0g 魚の野菜蒸し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマトのスープ トマト10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜蒸し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマトのスープ トマト10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 魚の野菜蒸し たら16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g たまねぎ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g トマトのスープ トマト8.0g	粥	米4.0g 白身魚 たら10.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g		
		午後	鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	鶏と白菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	鶏と白菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、はくさい6.4g しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g				
7日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、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、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、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、かぼちゃ24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 玉葱とほうれんそうのスープ たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g	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		
		午後	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 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 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 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 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 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				
8日	土	昼食	鶏の炊込みごはん 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、はくさい6.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g にんじん にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g		
		午後	豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0gたまねぎ4.0g ほうれんそう2.4gしょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g				

10日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g、鶏ささみ25.0g 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 かぶ30.0g、にんじん20.0g、鶏ささみ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 かぶ24.0g、にんじん16.0g、鶏ささみ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	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		チーズおやき 米33.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ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	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ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 火	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、ほうれんそう3.0g 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、ほうれんそう3.0g 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(ほうれんそう2.4g、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
		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 ブロッコリー15.0g、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 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、だいこん30.0g ブロッコリー15.0g、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 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g片栗粉0.4g、だいこん24.0gブロッコリー12.0g、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	
12日 水	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 じゃがいもと人参の味噌煮 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g きゃべつのスープ キャベツ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 じゃがいもと人参の味噌煮 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g きゃべつのスープ キャベツ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 じゃがいもと人参の味噌煮 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、みそ0.8g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖2.0g かぶとトマトのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g、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 かぶとトマトのそぼろ煮 かぶ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶとトマトのそぼろ煮 かぶ24.0g、鶏むね挽肉16.0g、トマト8.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	
13日 木	昼食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4gたまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 白菜のおひたし はくさい12.0g、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 白菜のスープ はくさい10.0g
		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、ブロッコリー15.0g しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、ブロッコリー15.0g しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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 ブロッコリー12.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
14日 金	昼食	軟飯 米28.0g 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g	粥 米14.0g 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20.0g、にんじん10.0g、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	粥 米11.0g 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 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 大根のスープ だいこん10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、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 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
15日 土	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも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、じゃがいも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、じゃがいも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	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g はくさい5.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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 はくさい5.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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 はくさい4.0g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	

17日 月	昼食	食パン 食パン40.0g 魚の味噌野菜煮 たら30.0g、たまねぎ3.0g、トマト15.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 魚の味噌野菜煮 たら20.0g、たまねぎ3.0g、トマト15.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 魚の味噌野菜煮 たら16.0g、たまねぎ2.4g、トマト12.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g ブロッコリー ブロッコリー12.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g いんげん0.8g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
18日 火	昼食	ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g	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	かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーとしらすのサラダ ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g、しらす干し7.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g ブロッコリーとしらすのサラダ ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g、しらす干し7.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちゃ8.0g ブロッコリーとしらすのサラダ ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g、しらす干し5.6g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ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
19日 水	昼食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g しょうゆ0.2g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g	
20日 木	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g わかめスープ わかめ0.2g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	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	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 小松菜と白菜の煮浸し こまつな10.0g、はくさい20.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g しょうゆ0.5g 小松菜と白菜の煮浸し こまつな10.0g、はくさい20.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と白菜の煮浸し こまつな10.0g、はくさい20.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	
21日 金	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g 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 かぶ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ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 かぶ24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	食パン 食パン40.0g 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 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹じゃがいも 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0.5g だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹じゃがいも じゃがいも30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 茹じゃがいも じゃがいも24.0g	
22日 土	昼食	鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト4.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、人参2.4g たまねぎ1.6g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 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 にんじん にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	にんじんの粥 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	

25日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい130.0g、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10.0g、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120.0g、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10.0g、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116.0g、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8.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	トマトピラフ 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g ケチャップ2.0g、バター0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、たまねぎ3.0g、トマト10.0g バター0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、たまねぎ2.4g トマト8.0g、バター0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g				
26日	水	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g みそ3.0g 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	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g キャベツ8.0g、にんじん2.4g、みそ2.4g 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	粥	米4.0g さつまいも さつまいも10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g		
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g				
27日	木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 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0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 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 茹さつまいも さつまいも30.0g	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 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 茹さつまいも さつまいも30.0g	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 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 茹さつまいも さつまいも24.0g				
28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 ほうれんそう10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹かぼちや かぼちや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 ほうれんそう10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 茹かぼちや かぼちや30.0g	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、ほうれんそう8.0g、人参8.0g、しょうゆ0.4g 茹かぼちや かぼちや24.0g	粥	米4.0g かぼちや かぼちや10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g		
		午後	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい130.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 片栗粉1.0g 大根と人参の味噌煮 だいこん30.0g、にんじん20.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 煮魚 かれい120.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 片栗粉1.0g 大根と人参の味噌煮 だいこん30.0g、にんじん20.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 煮魚 かれい116.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g、片栗粉0.8g 大根と人参の味噌煮 だいこん24.0g、にんじん16.0g、みそ1.6g		
29日	土	昼食	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10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぶ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぶ24.0g、にんじん8.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 かぶ かぶ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ2.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ2.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ1.6g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g				