

		2025年12月	離乳食献立表	予定	沼間愛児園
		完了	後期	中期	初期
1月	朝食	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、かぼちゃ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 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 鶏むね挽肉15.0g、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0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	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 かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	チーズ粥 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	チーズ粥 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
2日	朝食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かえい130.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、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 魚のおろし煮 かえい120.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、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 魚のおろし煮 かえい116.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、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 白身魚 かえい110.0g、片栗粉0.8g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン40.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン40.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
3日	朝食	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、たまねぎ5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	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、たまねぎ5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	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、たまねぎ4.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g	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	軟飯 米28.0g 魚の野菜煮し たら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	粥 米14.0g 魚の野菜煮し たら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	粥 米11.0g 魚の野菜煮し たら24.0g、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	
4日	朝食	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 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 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 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 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 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	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
	午後	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
5日	朝食	ほうとううどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、かぼちゃ10.0g、はくさい15.0g、みそ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g ささみとトマトの和え物 鶏ささみ25.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	ほうとううどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、かぼちゃ10.0g、はくさい15.0g、みそ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g ささみとトマトの和え物 鶏ささみ20.0g、トマト15.0g、しょうゆ0.5g	ほうとううどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、かぼちゃ8.0g、はくさい12.0g、みそ1.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g ささみとトマトの和え物 鶏ささみ16.0g、トマト12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれん草5.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏ひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれん草4.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	
6日	朝食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g 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	あんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g 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	あんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉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 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 にんじんスープ にんじん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0.2g 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	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g 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	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 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	

8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2.0g、キャベツ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 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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、キャベツ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 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 ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、キャベツ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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ4.0g	粥 米4.0g さつま芋 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
	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7.0g ケチャップ2.0g、バター0.5g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ1.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.0g、にんじん5.0g	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7.0g バター0.5g 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 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.0g、にんじん5.0g	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5.6g、バター0.4g 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 玉葱と人参のスープ たまねぎ4.0g、にんじん4.0g	
9日 火	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 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 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	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 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 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	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 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 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	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
	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 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	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 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	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 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	
10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0.6g 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、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
	午後	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 ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	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 ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
11日 木	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0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ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0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ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0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ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	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
12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 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g かぶのみそ汁 かぶ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 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g かぶのみそ汁 かぶ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、砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g にんじんの甘煮 にんじん24.0g 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	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい15.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい15.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉2.4g、砂糖2.4g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい12.0g、こまつな4.0g しょうゆ0.4g、砂糖0.4g トマト トマト16.0g	
13日 土	昼食	ささみと野菜の炊込みごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい4.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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	みそおじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう2.0g みそ1.5g 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、ほうれんそう2.0g みそ1.5g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g ほうれんそう1.6g、みそ1.2g 大根の煮物 だいこん24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	

15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7.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、はくさい7.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、はくさい5.6g、しょうゆ0.2g、片栗粉 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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
	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 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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1.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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0.8g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.6g、にんじん2.4g	
16日 火	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5.0g たまねぎ5.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g たまねぎ5.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g たまねぎ4.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	たらたきこみごはん 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g いんげん0.8g、みそ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
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 かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g みそ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g みそ0.8g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g 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	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 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	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 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	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 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	
18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3.0g パン粉2.0g、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 大根のみそ汁 だいこん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 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 大根のみそ汁 だいこん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0.2g 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 白菜スープ はくさい10.0g
	午後	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0.6g こまつな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	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 こまつな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	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 こまつな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	
19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 玉葱ときゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、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 玉葱ときゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、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 玉葱ときゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ2.4g、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
	午後	しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ3.0g、砂糖3.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ3.0g、砂糖3.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ2.4g、砂糖2.4g 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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
20日 土	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉15.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉15.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉12.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	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 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	

22日 月	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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖0.0g ささみとトマトの和え物 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、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 ささみとトマトの和え物 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、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 ささみとトマトの和え物 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	
23日 火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.6g 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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、鶏むね肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.6g 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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、鶏むね肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶとブロッコリーのみそ煮 かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶとブロッコリーのみそ煮 かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい15.0g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ4.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶとブロッコリーのみそ煮 かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g みそ0.8g、砂糖0.2g 白菜お浸し はくさい12.0g	
24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0.6g、こまつな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 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、こまつな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 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、こまつな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 大根 だいこん10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	野菜ピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g トマト トマト20.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	野菜リゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g トマト トマト20.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	野菜リゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g キャベツ5.6g、バター0.8g トマト トマト16.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
25日 木	昼食	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 かぶの煮物 かぶ30.0g、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 煮魚 かれい120.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、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 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g、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 かぶ かぶ10.0g にんじんスープ 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、かぼちや30.0g、ブロッコリー15.0g、しょうゆ0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ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、ブロッコリー15.0g、しょうゆ0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ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 ブロッコリー12.0g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
26日 金	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20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、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5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、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4.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	しらすと人参のごはん 米28.0g、しらす干し15.0g、にんじん5.0g 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	しらすと人参のお粥 米14.0g、しらす干し15.0g、にんじん5.0g 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	しらすと人参のお粥 米11.0g、しらす干し12.0g、にんじん4.0g 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	
27日 土	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2.0g、はくさい5.0g、しょうゆ0.2g、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 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2.0g、はくさい5.0g、しょうゆ0.2g、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 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1.6g、はくさい4.0g、しょうゆ0.2g、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 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 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、だいこん5.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、だいこん5.0g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g だいこん4.0g、しょうゆ0.2g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	