

| 日            | 完了   | 後期   | 中期  | 初期   |
|--------------|--|--|---|--|
| 5<br>日<br>月  | あんかけ御飯<br>米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ7.0g<br>しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g<br>じゃがいものチーズ和え<br>じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g<br>玉葱のみそ汁<br>たまねぎ10.0g、みそ2.0g                | あんかけ粥<br>米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ7.0g<br>しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g<br>じゃがいものチーズ和え<br>じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g<br>玉葱のみそ汁<br>たまねぎ10.0g、みそ2.0g                 | あんかけ粥<br>米16.0g、にんじん4.4g、たまねぎ4.0g、キャベツ4.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g<br>じゃがいものチーズ和え<br>じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g<br>玉葱のみそ汁<br>たまねぎ8.0g、みそ1.6g                    | 粥<br>米4.0g<br>じゃがいも<br>じゃがいも10.0g<br>きやべつのスープ<br>キャベツ10.0g     |
|              | きな粉おはぎ<br>米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g<br>大根と人参の煮物<br>だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ2.0g   | きな粉粥<br>米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g<br>大根と人参の煮物<br>だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ2.0g   | きな粉粥<br>米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g<br>大根と人参の煮物<br>だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ1.6g  |  |
| 6<br>日<br>火  | 軟飯<br>米28.0g<br>魚のおろしあんかけ<br>かれい30.0g、だいこん10.0g<br>しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ30.0g<br>白菜のみそ汁<br>はくさい10.0g、みそ2.0g                          | 粥<br>米14.0g<br>魚のおろしあんかけ<br>かれい20.0g、だいこん10.0g<br>しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ30.0g<br>白菜のみそ汁<br>はくさい10.0g、みそ2.0g                           | 粥<br>米11.0g<br>魚のおろしあんかけ<br>かれい16.0g、だいこん8.0g<br>しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ24.0g<br>白菜のみそ汁<br>はくさい8.0g、みそ1.6g                            | 粥<br>米4.0g<br>白身魚<br>かれい10.0g、片栗粉0.8g<br>かぼちゃのスープ<br>かぼちゃ10.0g |
|              | チーズおやき<br>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<br>ほうれん草とトマトのサラダ<br>ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g                            | チーズおじや<br>米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g<br>ほうれん草とトマトのサラダ<br>ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g                                   | チーズおじや<br>米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g<br>ほうれん草とトマトのサラダ<br>ほうれん草12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g<br>かぶの煮物<br>かぶ24.0g  |  |
| 7<br>日<br>水  | 軟飯<br>米28.0g<br>豆腐ボール<br>絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g<br>パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも30.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ10.0g、みそ2.0g                   | 粥<br>米14.0g<br>豆腐ボール<br>絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g<br>パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも30.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ10.0g、みそ2.0g                    | 粥<br>米11.0g<br>豆腐の人参ソースかけ<br>絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g<br>しょうゆ0.5g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも24.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ8.0g、みそ1.6g                             | 粥<br>米11.0g<br>豆腐<br>絹ごし豆腐10.0g<br>にんじんのスープ<br>にんじん10.0g       |
|              | ささみたきこみごはん<br>米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br>大根のみぞ煮<br>だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g<br>小松菜の煮浸し<br>こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g                      | ささみと野菜のお粥<br>米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br>大根のみぞ煮<br>だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g<br>小松菜の煮浸し<br>こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g                       | ささみと野菜のお粥<br>米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g<br>大根のみぞ煮<br>だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g<br>小松菜の煮浸し<br>こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g                       |  |
| 8<br>日<br>木  | 軟飯<br>米28.0g<br>ささみの野菜あんかけ<br>鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g<br>しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ2.0g                     | 粥<br>米14.0g<br>ささみの野菜あんかけ<br>鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、はくさい3.0g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ2.0g  | 粥<br>米11.0g<br>ささみの野菜あんかけ<br>鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g<br>かぶの煮物<br>かぶ24.0g<br>わかめのみそ汁<br>わかめ0.2g、みそ1.6g                        | 粥<br>米4.0g<br>かぶ<br>かぶ10.0g<br>白菜のスープ<br>はくさい10.0g             |
|              | 食パン<br>食パン40.0g<br>肉団子と野菜スープ<br>鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g<br>キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br>粉ふき芋<br>じゃがいも30.0g                                 | パン粥<br>食パン30.0g、育児用ミルク3.0g<br>肉団子と野菜スープ<br>鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g<br>キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br>粉ふき芋<br>じゃがいも30.0g                      | パン粥<br>食パン24.0g、育児用ミルク2.4g<br>鶏と野菜スープ<br>鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g<br>キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g<br>粉ふき芋<br>じゃがいも24.0g                        |  |
| 9<br>日<br>金  | けんちんうどん<br>ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g<br>にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ1.5g<br>南瓜のそぼろ煮<br>かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g<br>砂糖0.5g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g<br>白菜お浸し<br>はくさい15.0g | けんちんうどん<br>ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g<br>にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ1.5g<br>南瓜のそぼろ煮<br>かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g<br>砂糖0.5g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g<br>白菜お浸し<br>はくさい15.0g | けんちんうどん<br>ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐8.0g<br>にんじん2.4g、たまねぎ5.6g、しょうゆ1.2g<br>南瓜のそぼろ煮<br>かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g<br>砂糖0.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.4g<br>白菜お浸し<br>はくさい12.0g | 粥<br>米4.0g<br>豆腐<br>絹ごし豆腐10.0g<br>かぼちゃのスープ<br>かぼちゃ10.0g        |
|              | 二色ごはん<br>米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも30.0g<br>ほうれんそうのみそ汁<br>ほうれんそう10.0g、みそ2.0g   | 二色粥<br>米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも30.0g<br>ほうれんそうのみそ汁<br>ほうれんそう10.0g、みそ2.0g   | 二色粥<br>米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g<br>さつまいの煮物<br>さつまいも24.0g<br>ほうれんそうのみそ汁<br>ほうれんそう8.0g、みそ1.6g  |  |
| 10<br>日<br>土 | ささみと野菜のピラフ<br>米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g<br>たまねぎ5.0g、バター1.0g<br>じゃがいもの煮物<br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br>トマトスープ<br>トマト10.0g                        | ささみと野菜のリブット<br>米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g<br>たまねぎ5.0g、バター1.0g<br>じゃがいもの煮物<br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br>トマトスープ<br>トマト10.0g                       | ささみと野菜のリブット<br>米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g<br>たまねぎ4.0g、バター0.8g<br>じゃがいもの煮物<br>じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g<br>トマトスープ<br>トマト8.0g                       | 粥<br>米4.0g<br>じゃがいも<br>じゃがいも10.0g<br>にんじんスープ<br>にんじん10.0g      |
|              | わかめごはん<br>米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ10.0g、みそ2.0g   | わかめ粥<br>米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br>かぶの煮物<br>かぶ30.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ10.0g、みそ2.0g   | わかめ粥<br>米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g<br>にんじん2.4g、しょうゆ0.4g<br>かぶの煮物<br>かぶ24.0g<br>きやべつのみそ汁<br>キャベツ8.0g、みそ1.6g   |  |

|              |    |  |   |   |   |
|--------------|----|--|---|---|---|
| 13<br>日<br>火 | 昼食 | 軟飯<br>米28.0g<br><b>マー婆ー豆腐</b><br>絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ7.0g<br>みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g<br><br><b>小松菜とトマトのサラダ</b><br>こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>わかめスープ</b><br>わかめ0.2g、しょうゆ0.5g | 粥<br>米14.0g<br><b>マー婆ー豆腐</b><br>絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ7.0g<br>みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g<br><br><b>小松菜とトマトのサラダ</b><br>こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>わかめスープ</b><br>わかめ0.2g、しょうゆ0.5g | 粥<br>米11.0g<br><b>マー婆ー豆腐</b><br>絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g<br>たまねぎ5.0g<br>みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g<br><br><b>小松菜とトマトのサラダ</b><br>こまつな12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g<br><br><b>わかめスープ</b><br>わかめ0.2g、しょうゆ0.4g | 粥<br>米4.0g<br><b>豆腐</b><br>絹ごし豆腐10.0g<br><br><b>小松菜のスープ</b><br>こまつな10.0g        |
|              |    | 野菜ピラフ<br>米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g<br>キャベツ7.0g、バター1.0g<br><b>プロッコリーとささみの和え物</b><br>プロッコリー20.0g、鶏ささみ3.0g、しょうゆ0.5g  | 野菜リゾット<br>米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g<br>キャベツ7.0g、バター1.0g<br><b>プロッコリーとささみの和え物</b><br>プロッコリー20.0g、鶏ささみ3.0g、しょうゆ0.5g  | 野菜リゾット<br>米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g<br>キャベツ5.6g、バター0.8g<br><b>プロッコリーとささみの和え物</b><br>プロッコリー16.0g、鶏ささみ2.4g、しょうゆ0.4g  |   |
| 14<br>日<br>水 | 昼食 | 軟飯<br>米28.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい30.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g、片栗粉1.0g<br><b>大根と人参の煮物</b><br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>白菜のみぞ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g                               | 粥<br>米14.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい20.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g、片栗粉1.0g<br><b>大根と人参の煮物</b><br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>白菜のみぞ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g                               | 粥<br>米11.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい16.0g、しょうゆ0.8g<br>砂糖0.4g、片栗粉0.8g<br><b>大根と人参の煮物</b><br>だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g<br><br><b>白菜のみぞ汁</b><br>はくさい8.0g、みそ1.6g                                   | 粥<br>米4.0g<br><b>大根</b><br>だいこん10.0g<br><br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g          |
|              |    | 野菜ピラフ<br>米28.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g<br>さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g<br><b>玉葱と小松菜のみぞ汁</b><br>たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米14.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、さつまいも30.0g<br>しょうゆ0.5g<br><b>玉葱と小松菜のみぞ汁</b><br>たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、みそ2.0g   | 粥<br>米11.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g<br>さつまいも24.0g、しょうゆ0.4g<br><b>玉葱と小松菜のみぞ汁</b><br>たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、みそ1.6g  |   |
| 15<br>日<br>木 | 昼食 | みそうどん<br>ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g<br>にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g<br><br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g<br><b>茹プロッコリー</b><br>プロッコリー15.0g  | みそうどん<br>ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g<br>にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g<br><br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g<br><b>茹プロッコリー</b><br>プロッコリー15.0g                                       | みそうどん<br>ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g<br>にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g<br><br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g<br>砂糖0.4g<br><b>茹プロッコリー</b><br>プロッコリー12.0g   | 粥<br>米4.0g<br><br><b>じゃがいも</b><br>じゃがいも10.0g<br><br><b>にんじんスープ</b><br>にんじん10.0g |
|              |    | たらときこみごはん<br>米28.0g、たら20.0g、にんじん10.0g<br>いんげん1.0g、しょうゆ0.5g<br><b>キャベツのお浸し</b><br>キャベツ15.0g<br><b>ふろふき大根</b><br>だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g   | たらと野菜のお粥<br>米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g<br>いんげん1.0g、しょうゆ0.5g<br><b>キャベツのお浸し</b><br>キャベツ15.0g<br><b>ふろふき大根</b><br>だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g、片栗粉1.0g   | たらと野菜のお粥<br>米11.0g、たら16.0g、にんじん8.0g<br>いんげん0.8g、しょうゆ0.4g<br><b>キャベツのお浸し</b><br>キャベツ12.0g<br><b>ふろふき大根</b><br>だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g  |   |
| 16<br>日<br>金 | 昼食 | 軟飯<br>米28.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>かばちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g<br>しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>ほれんそうのみぞ汁</b><br>ほれんそう10.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米14.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>かばちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g<br>しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>ほれんそうのみぞ汁</b><br>ほれんそう10.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米11.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>かばちゃ24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g<br><b>ほれんそうのみぞ汁</b><br>ほれんそう8.0g、みそ1.6g   | 粥<br>米4.0g<br><b>かぼちゃ</b><br>かぼちゃ10.0g<br><br><b>ほれんそうのスープ</b><br>ほれんそう10.0g    |
|              |    | チーズサンド<br>食パン40.0g、チーズ10.0g<br><b>しらすと白菜のトマトのサラダ</b><br>はくさい20.0g、しらす干し3.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><b>茹さつまいも</b><br>さつまいも30.0g   | チーズパン粥<br>食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g<br><b>しらすと白菜のトマトのサラダ</b><br>はくさい20.0g、しらす干し3.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><b>茹さつまいも</b><br>さつまいも30.0g   | チーズパン粥<br>食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g<br><b>しらすと白菜のトマトのサラダ</b><br>はくさい16.0g、しらす干し2.4g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g<br><b>茹さつまいも</b><br>さつまいも24.0g  |   |
| 17<br>日<br>土 | 昼食 | 豆腐あんかけ御飯<br>米28.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g<br>しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g<br><br><b>プロッコリーとトマトのサラダ</b><br>プロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>わかめのみぞ汁</b><br>わかめ0.2g、みそ2.0g                             | 豆腐あんかけ粥<br>米14.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g<br>しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g<br><br><b>プロッコリーとトマトのサラダ</b><br>プロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g<br><br><b>わかめのみぞ汁</b><br>わかめ0.2g、みそ2.0g                             | 豆腐あんかけ粥<br>米11.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g<br>しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g<br><br><b>プロッコリーとトマトのサラダ</b><br>プロッコリー16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g<br><br><b>わかめのみぞ汁</b><br>わかめ0.2g、みそ1.6g                                | 粥<br>米4.0g<br><br><b>にんじんスープ</b><br>にんじん10.0g<br><br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g |
|              |    | 軟飯<br>米28.0g<br><b>じゃがいものそぼろ煮</b><br>じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ5.0g<br>砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g<br><b>かぶのみぞ汁</b><br>かぶ10.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米14.0g<br><b>じゃがいものそぼろ煮</b><br>じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ5.0g<br>砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g<br><b>かぶのみぞ汁</b><br>かぶ10.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米11.0g<br><b>じゃがいものそぼろ煮</b><br>じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ4.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g<br><b>かぶのみぞ汁</b><br>かぶ8.0g、みそ1.6g  |   |

|              |  |  |   |  |
|--------------|--|--|---|--|
| 19<br>日<br>月 | 朝飯<br>米28.0g<br><b>鶏団子と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g<br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キヤベツ10.0g、みそ2.0g   | 粥<br>米14.0g<br><b>鶏団子と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g<br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キヤベツ10.0g、みそ2.0g  | 粥<br>米11.0g<br><b>鶏と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、<br>だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ<br>0.8g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キヤベツ8.0g、みそ1.6g  | 粥<br>米4.0g<br><b>大根</b><br>だいこん10.0g<br><b>きやべつのスープ</b><br>キヤベツ10.0g       |
|              | 午後<br><b>きな粉サンド</b><br>食パン40.0g、きな粉3.0g<br>砂糖3.0g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g   | きな粉パン粥<br>食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g<br>育児用ミルク2.0g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g   | きな粉パン粥<br>食パン24.0g、きな粉1.6g、砂糖0.4g<br>育児用ミルク1.6g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい8.0g   |  |
| 20<br>日<br>火 | 朝食<br>食パン<br>ささみと野菜のスープ<br>鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br>かぼちゃの煮物<br>かぼちゃ30.0g  | パン粥<br>食パン40.0g、育児用ミルク3.0g<br><b>ささみと野菜のスープ</b><br>鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g   | パン粥<br>食パン30.0g、育児用ミルク2.4g<br><b>ささみと野菜のスープ</b><br>鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、<br>ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ24.0g  | 粥<br>米4.0g<br><b>かぼちゃ</b><br>かぼちゃ10.0g<br><b>にんじんスープ</b><br>にんじん10.0g      |
|              | 午後<br><b>野菜おやき</b><br>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<br>かぶとトマトのみそ煮<br>かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g<br><b>玉葱とわかめのスープ</b><br>たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g                                     | 野菜おじや<br>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<br>かぶとトマトのみそ煮<br>かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g<br><b>玉葱とわかめのスープ</b><br>たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g  | 野菜おじや<br>米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.8g<br>かぶとトマトのみそ煮<br>かぶ24.0g、トマト16.0g、みそ0.8g<br><b>玉葱とわかめのスープ</b><br>たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g   |  |
| 21<br>日<br>水 | 朝食<br>軟飯<br>米28.0g<br>魚の野菜蒸し<br>たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん30.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g   | 粥<br>米14.0g<br><b>魚の野菜蒸し</b><br>たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん30.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g   | 粥<br>米11.0g<br><b>魚の野菜蒸し</b><br>たら16.0g、しょうゆ0.8g<br>にんじん2.4g、たまねぎ2.4g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん24.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい8.0g、みそ1.6g  | 粥<br>米4.0g<br><b>白身魚</b><br>たら10.0g、片栗粉0.5g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g  |
|              | 午後<br><b>ささみたきこみごはん</b><br>米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも30.0g<br><b>小松菜のお浸し</b><br>こまつな15.0g、しょうゆ0.5g  | ささみと野菜のお粥<br>米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも30.0g<br><b>小松菜のお浸し</b><br>こまつな15.0g、しょうゆ0.5g  | ささみと野菜のお粥<br>米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも24.0g<br><b>小松菜のお浸し</b><br>こまつな12.0g、しょうゆ0.4g  |  |
| 22<br>日<br>木 | 朝食<br>そぼろのあんかけうどん<br>ゆでうどん8.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ4.0g<br>しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g<br><b>じゃがいもと人参の煮物</b><br>じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>ほうれん草お浸し</b><br>ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | そぼろのあんかけうどん<br>ゆでうどん8.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g<br>しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g<br><b>じゃがいもと人参の煮物</b><br>じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>ほうれん草お浸し</b><br>ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g | そぼろのあんかけうどん<br>ゆでうどん6.0g、しょうゆ0.3g、鶏むね挽肉16.0g<br>たまねぎ2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉<br>0.8g<br><b>じゃがいもと人参の煮物</b><br>じゃがいも24.0g、にんじん16.0g<br>しょうゆ0.8g、砂糖0.4g<br><b>ほうれん草お浸し</b><br>ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g | 粥<br>米4.0g<br><b>じゃがいも</b><br>じゃがいも10.0g<br><b>ほうれん草のスープ</b><br>ほうれん草10.0g |
|              | 午後<br><b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g  | 粥<br>米14.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g  | 粥<br>米11.0g<br><b>煮魚</b><br>かれい16.0g、しょうゆ0.8g<br>砂糖0.4x、片栗粉1.6g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g  |  |
| 23<br>日<br>金 | 朝食<br>軟飯<br>米28.0g<br><b>豆腐野菜あんかけ</b><br>絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片<br>栗粉1.0g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも30.0g<br><b>トマトと玉葱のスープ</b><br>たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、トマト10.0g                  | 粥<br>米14.0g<br><b>豆腐野菜あんかけ</b><br>絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片<br>栗粉1.0g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも30.0g<br><b>トマトと玉葱のスープ</b><br>たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、トマト10.0g                   | 粥<br>米11.0g<br><b>豆腐野菜あんかけ</b><br>絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g、<br>キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉<br>0.8g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも24.0g<br><b>トマトと玉葱のスープ</b><br>たまねぎ8.0g、しょうゆ0.4g、トマト8.0g                         | 粥<br>米4.0g<br><b>豆腐</b><br>絹ごし豆腐10.0g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも10.0g        |
|              | 午後<br><b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g<br>しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー15.0g   | 粥<br>米14.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g<br>しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー15.0g   | 粥<br>米11.0g<br><b>ささみと野菜の煮物</b><br>だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏さ<br>さみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー12.0g  |  |
| 24<br>日<br>土 | 朝食<br>午後<br><b>ささみと野菜のうどん</b><br>ゆでうどん8.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g<br>にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー15.0g                 | ささみと野菜のうどん<br>ゆでうどん8.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g<br>たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー15.0g                              | ささみと野菜のうどん<br>ゆでうどん6.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい8.0g<br>にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖<br>0.4g<br><b>茹ブロッコリー</b><br>ブロッコリー12.0g                                  | 粥<br>米4.0g<br><b>じゃがいも</b><br>じゃがいも10.0g<br><b>はくさいのスープ</b><br>はくさい10.0g   |
|              | 午後<br><b>さつまいもごはん</b><br>米30.0g、さつまいも20.0g<br><b>小松菜としらすの和えもの</b><br>こまつな20.0g、しらす干し1.5g、しょうゆ0.5g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ10.0g、みそ2.0g   | さつまいものお粥<br>米14.0g、さつまいも20.0g<br><b>小松菜としらすの和えもの</b><br>こまつな20.0g、しらす干し1.5g、しょうゆ0.5g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ10.0g、みそ2.0g  | さつまいものお粥<br>米11.0g、さつまいも16.0g<br><b>小松菜としらすの和えもの</b><br>こまつな16.0g、しらす干し1.2g、しょうゆ0.4g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ10.0g、みそ1.6g   |  |

|              |        |   |  |   |  |
|--------------|--------|---|--|---|--|
| 26<br>日<br>月 | 昼<br>食 | <b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g<br><b>玉葱とわかめのみそ汁</b><br>たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g  | <b>粥</b><br>米14.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g<br><b>玉葱とわかめのみそ汁</b><br>たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g  | <b>粥</b><br>米11.0g<br><b>豆腐と野菜の煮物</b><br>絹ごし豆腐24.0g、かぶ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g<br><b>玉葱とわかめのみそ汁</b><br>たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g  | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>豆腐</b><br>絹ごし豆腐10.0g<br><b>にんじんスープ</b><br>にんじん10.0g        |
|              |        | <b>赤ちゃんビンバ</b><br>米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g<br>にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g                         | <b>鶏と野菜のお粥</b><br>米14.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g<br>にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g                         | <b>鶏と野菜のお粥</b><br>米11.0g、鶏ひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g<br>にんじん4.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ24.0g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい8.0g、みそ1.6g                               |  |
| 27<br>日<br>火 | 昼<br>食 | <b>食パン</b><br>食パン40.0g<br><b>肉団子と野菜スープ</b><br>鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g<br>キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br><b>茹じやがいも</b><br>じやがいも30.0g                                       | <b>パン粥</b><br>食パン30.0g、育児用ミルク3.0g<br><b>肉団子と野菜スープ</b><br>鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g<br>キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g<br><b>茹じやがいも</b><br>じやがいも30.0g                            | <b>パン粥</b><br>食パン24.0g、育児用ミルク2.4g<br><b>鶏と野菜スープ</b><br>鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g<br>キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g<br><b>茹じやがいも</b><br>じやがいも24.0g                                    | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>じやがいも</b><br>じやがいも10.0g<br><b>きやべつのスープ</b><br>キャベツ10.0g    |
|              |        | <b>さつま芋ごはん</b><br>米30.0g、さつまいも20.0g<br><b>ささみとほうれんそうの和え物</b><br>鶏ささみ25.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br><b>大根のみそ汁</b><br>だいこん10.0g、みそ2.0g  | <b>さつま芋粥</b><br>米14.0g、さつまいも20.0g<br><b>ささみとほうれんそうの和え物</b><br>鶏ささみ20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g<br><b>大根のみそ汁</b><br>だいこん10.0g、みそ2.0g   | <b>さつま芋粥</b><br>米11.0g、さつまいも16.0g<br><b>ささみとほうれんそうの和え物</b><br>鶏ささみ16.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g<br><b>大根のみそ汁</b><br>だいこん8.0g、みそ1.6g   |  |
| 28<br>日<br>水 | 昼<br>食 | <b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>ささみの野菜あんかけ</b><br>鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g<br>しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g<br><b>小松菜のみそ汁</b><br>こまつな3.0g、みそ2.0g                | <b>粥</b><br>米14.0g<br><b>ささみの野菜あんかけ</b><br>鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g<br>しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ30.0g<br><b>小松菜のみそ汁</b><br>こまつな3.0g、みそ2.0g                | <b>粥</b><br>米11.0g<br><b>ささみの野菜あんかけ</b><br>鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ24.0g<br><b>小松菜のみそ汁</b><br>こまつな2.4g、みそ1.6g                                 | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>かぼちゃ</b><br>かぼちゃ10.0g<br><b>小松菜のスープ</b><br>こまつな10.0g       |
|              |        | <b>食パン</b><br>食パン40.0g<br><b>トマトと野菜のスープ</b><br>じやがいも30.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>プロッコリーチーズあえ</b><br>プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g                                  | <b>パン粥</b><br>食パン30.0g、育児用ミルク3.0g<br><b>トマトと野菜のスープ</b><br>じやがいも30.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>プロッコリーチーズあえ</b><br>プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g                      | <b>パン粥</b><br>食パン24.0g、育児用ミルク2.4g<br><b>トマトと野菜のスープ</b><br>じやがいも24.0g、トマト8.0g、たまねぎ4.0g<br>にんじん4.4g、しょうゆ0.4g<br><b>プロッコリーチーズあえ</b><br>プロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g                            |  |
| 29<br>日<br>木 | 昼<br>食 | <b>野菜うどん</b><br>ゆでうどん80.0g、だいこん10.0g、にんじん3.0g<br>しょうゆ1.0g<br><b>さつま芋の煮物</b><br>さつまいも30.0g<br><b>白菜お浸し</b><br>はくさい20.0g  | <b>野菜うどん</b><br>ゆでうどん80.0g、だいこん10.0g、にんじん3.0g<br>しょうゆ1.0g<br><b>さつま芋の煮物</b><br>さつまいも30.0g<br><b>白菜お浸し</b><br>はくさい20.0g   | <b>野菜うどん</b><br>ゆでうどん60.0g、だいこん8.0g<br>にんじん2.4g、しょうゆ0.8g<br><b>さつま芋の煮物</b><br>さつまいも24.0g<br><b>白菜お浸し</b><br>はくさい16.0g   | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>さつまいも</b><br>さつまいも10.0g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g      |
|              |        | <b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>鶏団子と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g<br>かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br><b>ほうれんそうのみそ汁</b><br>ほうれんそう3.0g、みそ2.0g                          | <b>粥</b><br>米14.0g<br><b>鶏団子と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g<br>かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g<br><b>ほうれんそうのみそ汁</b><br>ほうれんそう3.0g、みそ2.0g                          | <b>粥</b><br>米11.0g<br><b>鶏団子と野菜の煮物</b><br>鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g<br>かぶ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g<br><b>ほうれんそうのみそ汁</b><br>ほうれんそう2.4g、みそ1.6g                                |  |
| 30<br>日<br>金 | 昼<br>食 | <b>軟飯</b><br>米28.0g<br><b>魚のみそ煮</b><br>かれい30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>わかめと玉葱のみそ汁</b><br>わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g | <b>粥</b><br>米14.0g<br><b>魚のみそ煮</b><br>かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>わかめと玉葱のみそ汁</b><br>わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g | <b>粥</b><br>米11.0g<br><b>魚のみそ煮</b><br>かれい16.0g、砂糖0.2g<br>みそ0.8g、片栗粉0.8g<br><b>プロッコリーと人参の和え物</b><br>プロッコリー16.0g、にんじん2.4g<br>しょうゆ0.4g<br><b>わかめと玉葱のみそ汁</b><br>わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>白身魚</b><br>かれい10.0g、片栗粉0.8g<br><b>にんじんスープ</b><br>にんじん10.0g |
|              |        | <b>ささみたまごみごはん</b><br>米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん30.0g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ10.0g、みそ2.0g   | <b>ささみと野菜のお粥</b><br>米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g<br>にんじん3.0g、しょうゆ0.5g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん30.0g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ10.0g、みそ2.0g   | <b>ささみと野菜のお粥</b><br>米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g<br>にんじん2.4g、しょうゆ0.4g<br><b>大根の煮物</b><br>だいこん24.0g<br><b>きやべつのみそ汁</b><br>キャベツ8.0g、みそ1.6g  |  |
| 31<br>日<br>土 | 昼<br>食 | <b>鶏とトマトのそぼろごはん</b><br>米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g<br>しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト10.0g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g  | <b>鶏とトマトのそぼろ粥</b><br>米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g<br>しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト10.0g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g<br>砂糖0.5g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい10.0g、みそ2.0g   | <b>鶏とトマトのそぼろ粥</b><br>米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g<br>しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g、トマト8.0g<br><b>じゃがいもの煮物</b><br>じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g<br>砂糖0.4g<br><b>白菜のみそ汁</b><br>はくさい8.0g、みそ1.6g          | <b>粥</b><br>米4.0g<br><b>じゃがいも</b><br>じゃがいも10.0g<br><b>白菜のスープ</b><br>はくさい10.0g      |
|              |        | <b>かぼちゃごはん</b><br>かぼちゃ10.0g、米28.0g、水9.5g<br><b>かぶと人参のみそ煮</b><br>かぶ30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g<br><b>小松菜のスープ</b><br>こまつな10.0g、しょうゆ0.5g   | <b>かぼちゃ粥</b><br>かぼちゃ10.0g、米14.0g、水10.0g<br><b>かぶと人参のみそ煮</b><br>かぶ30.0g、にんじん20.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g<br><b>小松菜のスープ</b><br>こまつな10.0g、しょうゆ0.5g   | <b>かぼちゃ粥</b><br>かぼちゃ8.0g、米11.0g、水8.0g<br><b>かぶと人参のみそ煮</b><br>かぶ24.0g、にんじん16.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g<br><b>小松菜のスープ</b><br>こまつな8.0g、しょうゆ0.4g   |  |