

		2026年01月	離乳食献立表	予定	沼間愛児園
		完了	後期	中期	初期
5日 月	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、キャベツ7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 キャベツ5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
6日 火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろしあんかけ かれい130.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のおろしあんかけ かれい120.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のおろしあんかけ かれい116.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後	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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	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2.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	
7日 水	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 さつま芋の煮物 さつま芋30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 さつま芋の煮物 さつま芋30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 さつま芋の煮物 さつま芋24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
	午後	ささみたきごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 小松菜の煮浸し ごまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 小松菜の煮浸し ごまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、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 小松菜の煮浸し ごまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g	
8日 木	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、はくさい13.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、はくさい3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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、はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g 白菜のスープ はくさい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 粉ふき芋 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0.4g キャベツ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	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0.3g キャベツ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	
9日 金	昼食	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ1.5g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ1.5g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	けんちんうどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐8.0g にんじん2.4g、たまねぎ5.6g、しょうゆ1.2g 南瓜のそぼろ煮 かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.4g 白菜お浸し はくさい12.0g	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	二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつま芋30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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 さつま芋の煮物 さつま芋30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう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 さつま芋の煮物 さつま芋24.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
10日 土	昼食	ささみと野菜のピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g たまねぎ5.0g、バター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 トマトスープ トマト10.0g	ささみと野菜のリゾット 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g たまねぎ5.0g、バター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 トマトスープ トマト10.0g	ささみと野菜のリゾット 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g たまねぎ4.0g、バター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 トマトスープ トマト8.0g	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	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	

13日	火	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 小松菜とトマトのサラダ こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜とトマトのサラダ こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 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 小松菜とトマトのサラダ こまつな12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 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 小松菜のスープ こまつな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1.0g ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー20.0g、鶏ささみ3.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 米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 ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー20.0g、鶏ささみ3.0g、しょうゆ0.5g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g キャベツ5.6g、バター0.8g ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー16.0g、鶏ささみ2.4g、しょうゆ0.4g				
14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 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 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10.0g、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 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8.0g、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 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい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20.0g さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g、さつまいも30.0g しょうゆ0.5g 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g さつまいも24.0g、しょうゆ0.4g 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		
15日	木	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、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20.0g にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、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16.0g にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、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 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20.0g、にんじん10.0g いんげん1.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g ふろふき大根 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 米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g いんげん1.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g ふろふき大根 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 米11.0g、たら16.0g、にんじん8.0g いんげん0.8g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g ふろふき大根 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g				
16日	金	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g 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 かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ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 ささみと野菜の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 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 かぼちゃ かぼちゃ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g しらすと白菜のトマトのサラダ はくさい20.0g、しらす干し3.0g、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 しらすと白菜のトマトのサラダ はくさい20.0g、しらす干し3.0g、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 しらすと白菜のトマトのサラダ はくさい16.0g、しらす干し2.4g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 茹さつまいも さつまいも24.0g				
17日	土	昼食	豆腐あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥	米4.0g にんじんスープ にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g		
		午後	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5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 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、たまねぎ5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 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、たまねぎ4.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g		

19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 大根 だいこん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3.0g 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 白菜のスープ はくさい10.0g	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 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 白菜のスープ はくさい10.0g	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 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 白菜のスープ はくさい8.0g	
20日 火	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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン40.0g、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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン30.0g、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 ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ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 かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g 玉葱とわかめのスープ たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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 かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g 玉葱とわかめのスープ たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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 かぶとトマトのみそ煮 かぶ24.0g、トマト16.0g、みそ0.8g 玉葱とわかめのスープ たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
21日 水	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3.0g、たまねぎ3.0g 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	粥 米14.0g 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 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	粥 米11.0g 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 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	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g
		ささみたきごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	
22日 木	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4.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.3g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ2.4g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	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
		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2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g、片栗粉1.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g	
23日 金	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、キャベツ10.0g、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 トマトと玉葱のスープ たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、トマト10.0g	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、キャベツ10.0g、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 トマトと玉葱のスープ たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、トマト10.0g	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、キャベツ8.0g、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 トマトと玉葱のスープ たまねぎ8.0g、しょうゆ0.4g、トマト8.0g	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
		軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g 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	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g 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	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、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	
24日 土	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい8.0g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ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 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 はくさいのスープ はくさい10.0g
		さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g 小松菜としらすの和えもの こまつな20.0g、しらす干し1.5g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	さつま芋のお粥 米14.0g、さつまいも20.0g 小松菜としらすの和えもの こまつな20.0g、しらす干し1.5g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	さつま芋のお粥 米11.0g、さつまいも16.0g 小松菜としらすの和えもの こまつな16.0g、しらす干し1.2g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ1.6g	

26日 月	昼食	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1.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、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、かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、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、かぶ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、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	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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
27日 火	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 キャベツ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 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 鶏と野菜スープ 鶏むね肉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 茹じゃがいも じゃがいも24.0g	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
	午後	さつま芋ごはん 米30.0g、さつまいも20.0g ささみとほうれんそうの和え物 鶏ささみ25.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g ささみとほうれんそうの和え物 鶏ささみ20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g ささみとほうれんそうの和え物 鶏ささみ16.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	
28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3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな3.0g、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3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな3.0g、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2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
	午後	食パン 食パン40.0g トマトと野菜のスープ じゃがいも30.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、しょうゆ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	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g トマトと野菜のスープ じゃがいも30.0g、トマト10.0g、たまねぎ5.0g にんじん3.0g、しょうゆ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	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g トマトと野菜のスープ じゃがいも24.0g、トマト8.0g、たまねぎ4.0g にんじん2.4g、しょうゆ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	
29日 木	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、だいこん10.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、だいこん10.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜お浸し はくさい20.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、だいこん8.0g にんじん2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜お浸し はくさい16.0g	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
	午後	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 かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、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 かぶ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g かぶ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	
30日 金	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 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 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	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 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 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	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 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 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	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	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 にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
31日 土	昼食	鶏とトマトのそぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのそぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのそぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g、トマト8.0g 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 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	かぼちゃごはん かぼちゃ10.0g、米28.0g、水9.5g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃ粥 かぼちゃ10.0g、米14.0g、水10.0g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃ粥 かぼちゃ8.0g、米11.0g、水8.0g 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 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	