

2026年02月 離乳食献立表

予定

沼間愛児園

日	完了	後期	中期	初期
2 日 月 午 後	軟飯 米28.0g 煮魚 かわいい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じやがいもと人参の煮物 じやがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かわいい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じやがいもと人参の煮物 じやがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かわいい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g じやがいもと人参の煮物 じやがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じやがいも じやがいも10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 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	
3 日 火 午 後	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、だいこん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、だいこん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、だいこん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 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
	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ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 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 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 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 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 茹さつまいも さつまいも24.0g	
4 日 水 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 かぼちゃ かぼちゃ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 キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃ かぼちゃ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 かぼちゃ かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g きやべつのスープ キヤベツ10.0g
	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g 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 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1.6g 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 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
5 日 木 午 後	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい8.0g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g にんじんの甘煮 にんじん24.0g	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
	たらたきこみごはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じやがいもの煮物 じやがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	たらたと野菜のお粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じやがいもの煮物 じやがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	たらたと野菜のお粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g じやがいもの煮物 じやがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
6 日 金 午 後	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 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 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 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 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 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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	軟飯 米28.0g 鶏団子の野菜あんかけ ささみ25.0g、たまねぎ5g、にんじん、3g、かぶ7g、しょうゆ1.0g片栗粉1g 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 鶏団子の野菜あんかけ ささみ20.0g、たまねぎ5g、にんじん、3g、かぶ7g、しょうゆ1.0g片栗粉1g 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 鶏の野菜あんかけ ささみ16g、たまねぎ4g、にんじん、3g、かぶ7g、しょうゆ1.0g片栗粉1g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
7 日 土 午 後	ささみと野菜のピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g たまねぎ3.0g、バター1.0g トマト トマト20.0g かぶのスープ かぶ10.0g	ささみと野菜のソット 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g たまねぎ3.0g、バター1.0g トマト トマト20.0g かぶのスープ かぶ10.0g	ささみと野菜のリブロッテ 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g たまねぎ2.4g、バター0.8g トマト トマト16.0g かぶのスープ かぶ8.0g	粥 米4.0g じやがいも じやがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、じやがいも30.0g にんじん20.0g、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、じやがいも30.0g にんじん20.0g、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、じやがいも24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	

9 日 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20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g、かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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	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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 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	
10 日 火	昼 食	軟飯 米28.0g マー婆ー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ カットわかめ0.2g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g マー婆ー豆腐 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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ カットわかめ0.2g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g マー婆ー豆腐 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 かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ カットわかめ0.2g、しょうゆ0.4g	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
		ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g いんげん1.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g いんげん1.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g いんげん0.8g、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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
12 日 木	昼 食	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 人参の甘煮 にんじん25.0g 具たぐさん汁 絹ごし豆腐10.0g、にんじん2.0g、はくさい7.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	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 人参の甘煮 にんじん25.0g 具たぐさん汁 絹ごし豆腐10.0g、にんじん2.0g、はくさい7.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	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 人参の甘煮 にんじん22.0g 具たぐさん汁 絹ごし豆腐8.0g、にんじん1.6g、はくさい5.6g ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g プロッコリーチーズあえ プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g きやべつのスープ キャベツ10.0g	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 プロッコリーチーズあえ プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g きやべつのスープ キャベツ10.0g	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 プロッコリーチーズあえ プロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g きやべつのスープ キャベツ8.0g	
13 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3.0g、こまつな7.0g、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 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3.0g、こまつな7.0g、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 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2.4g、こまつな5.6g、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 かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	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
		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 豆腐と大根のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g、みそ1.0g 玉葱とわかめスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、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 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g 豆腐と大根のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g、みそ1.0g 玉葱とわかめスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、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 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g 豆腐と大根のみそ煮 絹ごし豆腐24.0g、だいこん24.0g、みそ0.8g 玉葱とわかめスープ わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.4g	
14 日 土	昼 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7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉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	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7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉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	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1.5g、片栗粉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	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものの煮物 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	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものの煮物 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	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g たまねぎ1.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものの煮物 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	

16 日 月	昼 食	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g プロッコリーと人参の和え物 プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、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 じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g プロッコリーと人参の和え物 プロッコリー20.0g、にんじん3.0g、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 じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ2.4g、砂糖0.3g しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g プロッコリーと人参の和え物 プロッコリー16.0g、にんじん2.4g しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
		トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g ケチャップ2.0g、バター-0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g	トマトリゾット 米28.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g ケチャップ2.0g、バター-0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g	トマトリゾット 米11.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.4g トマト5.6g、ケチャップ1.6g、バター-0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g かぶのスープ かぶ8.0g	
17 日 火	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 かばちやの煮物 かばちや30.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、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 かばちやの煮物 かばちや30.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、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 かばちやの煮物 かばちや24.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.1g、みそ1.6g	粥 米4.0g かばちや かばちや10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		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 小松菜の味噌汁 こまつな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 小松菜の味噌汁 こまつな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 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
18 日 水	昼 食	そぼ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3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g	そぼ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3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g	そぼろのあんかけうどん ゆでうどん40.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、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 キャベツのお浸し キャベツ15.0g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g キャベツのスープ 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 かばちやの煮物 かばちや30.0g 白菜のおひたし はくさい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、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かばちやの煮物 かばちや30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かばちやの煮物 かばちや30.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	
19 日 木	昼 食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g、かぶ30.0g、しょうゆ0.5g ほれんそうのみそ汁 ほれんそう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、さつまいも30.0g、かぶ30.0g、しょうゆ0.5g ほれんそうのみそ汁 ほれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、さつまいも30.0g ほれんそうのみそ汁 ほれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g ほれんそうのスープ ほれんそう10.0g
		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 トマト トマト20.0g	パン粥 食パン32.0g、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 トマト トマト20.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜のスープ 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 トマト トマト16.0g	
20 日 金	昼 食	軟飯 米28.0g 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 じゃがいもとプロッコリーのチーズ和え じゃがいも30.0g、プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	粥 米14.0g 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 じゃがいもとプロッコリーのチーズ和え じゃがいも30.0g、プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g	粥 米11.0g 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0.4x じゃがいもとプロッコリーのチーズ和え じゃがいも24.0g、プロッコリー12.0g、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
		軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん2.4g、こまつな5.6g しょうゆ0.2g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん24.0g	
21 日 土	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 さつまいもステイック 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、鶏むね挽肉20.0g にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g さつまいもステイック 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、鶏むね挽肉16.0g にんじん2.4g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g さつまいもステイック 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 白菜のスープ はくさい10.0g
		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 ほれん草お浸し ほれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 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1.0g ほれん草お浸し ほれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 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0.8g ほれん草お浸し ほれんそう12.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	

24 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、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 大根のみそ汁 だいこん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、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 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 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5.0g 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 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 さつまいものスープ さつまいも10.0g
		二色ごはん★ 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 かぶの煮物 かぶ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 かぶの煮物 かぶ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	
25 日 水	昼 食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 麩と小松菜のみそ汁 焼ふ1.0g、こまつな5.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、キャベツ7.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 麩と小松菜のみそ汁 焼ふ1.0g、こまつな5.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g キャベツ5.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 麩と小松菜のみそ汁 焼ふ0.8g、こまつな4.0g、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
		赤ちゃんピザンバ 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 茹プロッコリー プロッコリー15.0g 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、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 茹プロッコリー プロッコリー15.0g 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、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 茹プロッコリー プロッコリー12.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
26 日 木	昼 食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 だいこん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 だいこん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 だいこん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 大根 だいこん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 かぶのみそ汁 かぶ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 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 かぶのみそ汁 かぶ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 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 かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
27 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 キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 温野菜 じやがいも30.0g、プロッコリー15.0g	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 温野菜 じやがいも30.0g、プロッコリー15.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜のスープ 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 温野菜 じやがいも24.0g、プロッコリー12.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きやべつのスープ きやべつ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1.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g ほうれんそうの味噌汁 ほうれんそう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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g ほうれんそうの味噌汁 ほうれんそう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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g ほうれんそうの味噌汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	
28 日 土	昼 食	鶏とトマトのそばろばん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそばろばん 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g	鶏とトマトのそばろばん 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ2.5g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト8.0g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、かぶ7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g プロッコリーチーズあえ プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g 白菜のみそ汁 はくさい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、かぶ7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.5g プロッコリーチーズあえ プロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g 白菜のみそ汁 はくさい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 かぶ5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉1.2g プロッコリーチーズあえ プロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	