

日		完了	後期	中期	初期
2月	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 わかめのみそ汁 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 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 わかめのみそ汁 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 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも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	昼食	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	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 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、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ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 きゃべつのスープ キャベツ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	昼食	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、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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
6日	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 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8.0g、みそ1.6g	
7日	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	ささみと野菜のリゾット 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	ささみと野菜のリゾット 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 じゃがいも じゃがいも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、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、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、じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、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、じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	

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 マーボー豆腐 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 具たくさん汁 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 具たくさん汁 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 具たくさん汁 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 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 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 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 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 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 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5.6g、しょうゆ1.2g、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 じゃがいものそばろ煮 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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g じゃがいものそばろ煮 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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g じゃがいものそばろ煮 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 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 きゃべつのみそ汁 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14.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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1.6	粥	米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ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11.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	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	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 じゃがいもとブロッコリーのチーズ和え じゃがいも30.0g、ブロッコリー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 じゃがいもとブロッコリーのチーズ和え じゃがいも30.0g、ブロッコリー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0.4g じゃがいもとブロッコリーのチーズ和え じゃがいも24.0g、ブロッコリー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
		午後	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 さつまいもスティック 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 さつまいもスティック 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 さつまいもスティック 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		
		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 ほうれん草お浸し ほうれんそう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 ほうれん草お浸し ほうれんそう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 ほうれん草お浸し ほうれんそう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24.0g、にんじん2.4g、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 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
		午後	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20.0g、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
		午後	赤ちゃんビビンバ 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	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	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	
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
		午後	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 じゃがいも30.0g、ブロッコリー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 じゃがいも30.0g、ブロッコリー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 じゃがいも24.0g、ブロッコリー12.0g	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	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2.8g、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	鶏とトマトのそぼろ粥 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	鶏とトマトのそぼろ粥 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
		午後	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 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 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 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 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 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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	