

日	完了	後期	中期	初期
2月	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0.5g キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや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0.4g キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	粥 米11.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.3g キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g きやべつのスープ キャベツ10.0g
	たらたきこみごはん 米28.0g、たら15.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら12.0g、にんじん10.0g しょうゆ0.5g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら10.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 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	
3日	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3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん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 大根の煮物 だいこん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 大根の煮物 だいこん24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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
	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
4日	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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1.0g 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0.4g 小松菜のスープ こまつな8.0g、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
	鶏そぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	鶏そぼろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g にんじん1.6g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
5日	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ3.0g	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ3.0g	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ2.4g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g トマトスープ トマト10.0g	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 かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、バター0.2g トマトスープ トマト10.0g	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 かぶとブロッコリーのグラッセ かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g、バター0.2g トマトスープ トマト8.0g	
6日	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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ0.8g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	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
	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 きやべつのみそ汁 キャベツ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 きやべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
7日	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3.0g、たまねぎ3.0g 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2.4g、たまねぎ2.4g 大根のみそ汁 だいこん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
	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g 豆腐と白菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.2g 豆腐と白菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g 豆腐と白菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.3g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	

9 日 月	昼 食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、ブロッコリー15.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、ブロッコリー15.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g、ブロッコリー12.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ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 かぶの煮物 かぶ30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g バター0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g トマト5.6g、バター0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	
10 日 火	昼 食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g キャベツのスープ キャベツ10.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g キャベツのスープ キャベツ10.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g キャベツのスープ キャベツ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
		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3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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、はくさい3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな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 はくさい2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	
11 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、鶏むね肉25.0g、たまねぎ3.0g 砂糖1.5g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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、鶏むね肉20.0g、たまねぎ2.4g 砂糖1.2g、しょうゆ1.6g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 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60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね肉16.0g たまねぎ2.2g、砂糖1.0g、しょうゆ1.4g、片栗粉0.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し15.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し15.0g、にんじん5.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し12.0g、にんじん4.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g かぶとわかめのみそ汁 かぶ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	
12 日 木	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、ほうれん草10.0g、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0.4g ほうれん草10.0g、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0.3g、ほうれん草8.0g 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 ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
		みそお焼き 米20.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉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 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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、みそ0.5g 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0.0g 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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、みそ0.4g 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0.8g 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	
13 日 金	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、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 かれい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 かれい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 かれい10.0g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g
		きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
14 日 土	昼 食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ御飯 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ御飯 米11.0g、鶏むね挽肉12.0g にんじん2.4g、はくさい8.0g しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ3.0g しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、かぶ3.0g しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g かぶ2.4g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

16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、キャベツ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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、キャベツ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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、キャベツ5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	食パン 食パン40.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.6g トマト20.0g、かぶ20.0g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子とトマトのスープ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、かぶ20.0g 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 鶏とトマトのスープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉0.4g、トマト16.0g、かぶ16.0g 茹じゃがいも じゃがいも24.0g	
17日 火	昼食	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい8.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと白菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい5.6g たまねぎ5.6g、しょうゆ0.8g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草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 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 きゃべつ味噌汁 キャベツ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20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつ味噌汁 キャベツ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16.0g、しょうゆ0.4g きゃべつ味噌汁 キャベツ8.0g みそ1.6g	
18日 水	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、じゃがいも30.0g にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ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、じゃがいも30.0g にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶのみそ汁 かぶ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、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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	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 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	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 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	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 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	
19日 木	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 大根のみそ汁 だいこん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 大根のみそ汁 だいこん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2.1g 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 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.5g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、さつまいも30.0g、かぶ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草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、さつまいも30.0g、かぶ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草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、さつまいも24.0g、かぶ16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、みそ1.6g	
21日 土	昼食	鶏とトマトのそぼろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、トマト10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、トマト10.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、トマト8.0g しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 豆腐と大根のみそ煮 絹ごし豆腐30.0g、だいこん30.0g にんじん20.0g、みそ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 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、にんじん20.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐と大根のみそ煮 絹ごし豆腐24.0g、だいこん24.0g にんじん16.0g、みそ0.8g 白菜のスープ はくさい8.0g、しょうゆ0.5g	

23日	月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.0g 片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、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
		午後	かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	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 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	
24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3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ10.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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3.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ10.0g しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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2.4g、たまねぎ4.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
25日	水	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、キャベツ7.0g、たまねぎ5.0g みそ2.0g 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 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、キャベツ7.0g、たまねぎ5.0g みそ2.0g 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 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、キャベツ5.6g、たまねぎ4.0g みそ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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	たらのみそ炊きこみごはん 米28.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、いんげん1.0g みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のみそおじや 米14.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、いんげん1.0g みそ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のみそおじや 米11.0g、たら12.0g、にんじん8.0g いんげん0.8g、みそ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
26日	木	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、トマト20.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ30.0g、トマト20.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ24.0g、トマト16.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐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 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 キャベツ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 キャベツ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	
27日	金	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0.6g かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、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0.5g かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、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0.4g、かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g、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	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 ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	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 ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	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 ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー16.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	
28日	土	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、ほうれんそう3.0g、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 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、ほうれんそう3.0g、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 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g ほうれんそう2.4g、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 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g だいこん 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 じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2g	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4.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2g	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3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g にんじんの甘煮 にんじん16.0g わかめの味噌汁 わかめ0.16g、みそ1.6g	

30 日 月	昼 食	軟飯 米28.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉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 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
		野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、砂糖0.5g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜と玉葱のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g、たまねぎ3.0g	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 大根の煮物 だいこん30.0g 白菜と玉葱のみそ汁 はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、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 大根の煮物 だいこん24.0g 白菜と玉葱のみそ汁 はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	
31 日 火	昼 食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g かぶのみそ汁 かぶ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、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g かぶのみそ汁 かぶ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、かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		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0.5g、片栗粉1.0g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	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0.5g、片栗粉1.0g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	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0.4g、片栗粉0.8g さつまいの煮物 さつまいも24.0g	