

日	完了	後期(5倍粥)	中期(7倍粥)	初期(10倍粥)	
1日 月	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20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、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20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、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16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん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、ブロッコリー7.0g 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 ブロッコリーのそぼろ煮 ブロッコリー30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	チーズパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 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 ブロッコリーのそぼろ煮 ブロッコリー30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g	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 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 ブロッコリーのそぼろ煮 ブロッコリー24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g	
2日 火	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 鮭と玉葱のみそ汁 焼かぶ1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう7.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 鮭と玉葱のみそ汁 焼かぶ1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g ほうれんそう5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g 鮭と玉葱のみそ汁 焼かぶ0.8g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
3日 水	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉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 さつまいもの煮物 さつまいも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 さつまいもの煮物 さつまいも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3.0g 鶏と野菜スープ 鶏むね肉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0.5g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	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	しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、みそ2.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、みそ2.0g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g 小松菜のみそ汁 こまつな5.6g、みそ1.6g	
4日 木	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g 人参の甘煮 にんじん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ6.4g、砂糖0.2g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.2g 人参の甘煮 にんじん24.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	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10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
5日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぶ20.0g、にんじん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40.0g、かぶ20.0g、にんじん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30.0g、かぶ16.0g にんじん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	野菜おじや 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 小松菜とささみの煮浸し こまつな15.0g、鶏ささみ15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 小松菜とささみの煮浸し こまつな15.0g、鶏ささみ15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 小松菜とささみの煮浸し こまつな12.0g、鶏ささみ12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
6日 土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、トマト12.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、トマト8.0g しょうゆ2.4g、砂糖1.0g、片栗粉0.6g かぶの煮物 かぶ24.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	ささみの炊込みごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.2g 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	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.2g 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	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.2g 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	

8日	昼食	食パン 食パン40.0g 魚の野菜煮し かれい30.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g チンゲン菜とトマトのサラダ チンゲンサイ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 魚の野菜煮し かれい20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g チンゲン菜とトマトのサラダ チンゲンサイ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 魚の野菜煮し かれい16.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g チンゲン菜とトマトのサラダ チンゲンサイ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g キャベツのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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40.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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50.0g、にんじん2.4g ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	
9日	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0.6g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん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0.5g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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、じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん7.0g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、砂糖2.0g、みそ2.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん7.0g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g、砂糖2.0g、みそ2.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん5.6g かぶとブロッコリーの甘みそかけ かぶ24.0g、ブロッコリー12.0g、砂糖1.6g、みそ1.6g 白菜のスープ はくさい8.0g、しょうゆ0.4g	
10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、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g トマト トマト20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐の野菜ソースかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g トマト トマト16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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
		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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、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0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、みそ2.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな5.6g、みそ1.6g	
11日	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ25.0g、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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう7.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう7.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、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 麩とほうれんそうのみそ汁 焼ふ0.8g、ほうれんそう5.6g、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
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.5g にんじんの甘煮 にんじん30.0g 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	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 にんじんの甘煮 にんじん30.0g 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	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 にんじんの甘煮 にんじん24.0g 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	
12日	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、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、ほうれんそう10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ブロッコリー ブロッコリー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20.0g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、ほうれんそう10.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g ブロッコリー ブロッコリー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、鶏むね挽肉16.0g、しょうゆ2.4g、砂糖1.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう8.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう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 小松菜と白菜の煮浸し こまつな10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と白菜の煮浸し こまつな10.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g トマト トマト20.0g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 小松菜と白菜の煮浸し こまつな8.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g トマト トマト16.0g	
13日	昼食	軟飯 米28.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g トマトのスープ トマト10.0g	粥 米14.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g トマトのスープ トマト10.0g	粥 米11.0g じゃがいものそばろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.6g トマトのスープ トマト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
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

15日	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g 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	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 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	豆腐丼 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 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	豆腐丼 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 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	
16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 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、みそ2.0g	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 小松菜のみそ汁 こまつな7.0g、みそ2.0g	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 小松菜のみそ汁 こまつな5.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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0.5g たまねぎと人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 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0.5g たまねぎと人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 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0.4g たまねぎと人参のスープ たまねぎ5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
17日	水	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、ケチャップ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、ケチャップ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトのそば煮 トマト16.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん1.6g、ほうれんそう2.4g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	
18日	木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 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40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 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30.0g、かぼちゃ24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 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11.0g 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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ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 白菜と人参のサラダ はくさい15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g 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 白菜と人参のサラダ はくさい15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	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 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 白菜と人参のサラダ はくさい12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
19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、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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、はくさい5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g かぶのスープ かぶ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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
20日	土	昼食	けんちんうどん うどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	けんちんうどん うどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	けんちんうどん うどん60.0g、絹ごし豆腐16.0g にんじん2.4g、はくさい8.0g、しょうゆ1.2g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	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	ささみたきごぼはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ12.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

22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、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや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、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや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、トマト16.0g、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 キャベツのスープ キャベツ10.0g
		軟飯 米28.0g 魚のみぞ煮 かれい30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 魚のみぞ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 大根と人参の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 魚のみぞ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
23日	昼食	軟飯 米28.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ25.0g、かぶ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 麩と玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ20.0g、かぶ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 麩と玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのみぞれ煮 鶏ささみ16.0g、かぶ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 麩と玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、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
		かぼちやサンド 食パン40.0g、かぼちや10.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	かぼちやパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちや10.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	かぼちやパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちや8.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	
24日	昼食	鶏と白菜のあんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g 片栗粉1.0g、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	鶏と白菜のあんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん3.0g 片栗粉1.0g、しょうゆ0.8g 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	粥 ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g、はくさい8.0g、にんじん2.4g、片栗粉0.8g、しょうゆ0.6g 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 白菜のスープ はくさい10.0g
		たらたきごぼはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
25日	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 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40.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 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30.0g、だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 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
		軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 具たくさんのみそ汁 キャベツ10.0g、にんじん3.0g、ほうれん草3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g トマト20.0g、ケチャップ2.0g 具たくさんのみそ汁 キャベツ10.0g、にんじん3.0g、ほうれん草3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトそば煮 トマト20.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g 具たくさんのみそ汁 キャベツ8.0g、にんじん2.4g、ほうれん草2.4g、みそ1.6g	
26日	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみぞ野菜蒸し かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g にんじん5.0g、たまねぎ5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、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 魚のみぞ野菜蒸し かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g にんじん5.0g、たまねぎ5.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、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 魚のみぞ野菜蒸し かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん4.0g、たまねぎ4.0g かぶの煮物 かぶ24.0g、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 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 白菜のスープ はくさい10.0g
		さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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、さつまいも16.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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	
27日	昼食	鶏と白菜のごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g はくさい6.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g トマト トマト16.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
		軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 麩のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 麩のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぶ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 麩のみそ汁 焼ふ0.8g、みそ1.6g	

29 日 月	昼 食	赤ちゃんピビンバ 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 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	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 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	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 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 ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		しらすとチーズのおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 茹ブロッコリー・トマト ブロッコリー15.0g、トマト20.0g 白菜のみそ汁 ほうさい10.0g、みそ2.0g	しらすとチーズのおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー・トマト ブロッコリー15.0g、トマト20.0g 白菜のみそ汁 ほうさい10.0g、みそ2.0g	しらすとチーズのおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー・トマト ブロッコリー12.0g、トマト16.0g 白菜のみそ汁 ほうさい8.0g、みそ1.6g	
30 日 月	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 きやべつのみそ汁 キヤベツ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 きやべつのみそ汁 キヤベツ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20.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きやべつのみそ汁 キヤベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g きやべつのスープ キヤベツ10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉25.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 具たくさん汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 具たくさん汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 具たくさん汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	