

日		完了		後期(5倍粥)		中期(7倍粥)		初期(10倍粥)	
1日	水	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 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		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 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		パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 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0.4g、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 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		粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
				ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん1.0g にんじん3.0g、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		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 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		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 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	
2日	木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、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40.0g、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		粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
				鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、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 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		鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、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 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		鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、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 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	金	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい130.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g		粥 米14.0g 煮魚 かれい120.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g		粥 米11.0g 煮魚 かれい116.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g		粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g さつまいものスープ さつまいも10.0g
				トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ15.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター0.5g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g		トマトリゾット 米14.0g、鶏ささみ15.0g、トマト7.0g、バター0.5g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g		トマトリゾット 米11.0g、鶏ささみ12.0g、トマト5.6g、バター0.5g 白菜とほうれんそう煮浸し はくさい12.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	
4日	土	昼食	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、はくさい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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、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、はくさい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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
				大根と人参のおじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん7.0g しょうゆ0.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g		大根と人参のおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん7.0g しょうゆ0.5g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g		大根と人参のおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g だいこん5.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	

6月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、鶏ささみ25.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、鶏ささみ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 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
		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 トマトとしらすのサラダ しらす干し5.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	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 トマトとしらすのサラダ しらす干し5.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g トマトとしらすのサラダ しらす干し5.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
7日	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう10.0g 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 肉団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g、ほうれんそう10.0g 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 鶏の野菜あんかけ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g、ほうれんそう8.0g、にんじん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 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
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜のみそかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん20.0g、ブロッコリー15.0g みそ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のみそかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん20.0g、ブロッコリー15.0g みそ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のみそかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん20.0g、ブロッコリー15.0g みそ0.5g、砂糖0.5g、片栗粉0.5g 白菜のスープ はくさい8.0g	
8日	水	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g だいこん7.0g、にんじん3.0g、みそ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	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g だいこん7.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのお浸し キャベツ15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g だいこん5.6g、にんじん2.4g、みそ1.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g きゃべつのお浸し キャベツ12.0g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g きゃべつのスープ 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3.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、みそ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g、みそ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう2.4g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
9日	木	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉25.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g じゃがいもとブロッコリーの煮物 じゃがいも30.0g、ブロッコリー15.0g、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 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉20.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.4g じゃがいもとブロッコリーの煮物 じゃがいも30.0g、ブロッコリー15.0g、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 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐32.0g、鶏むね肉16.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.3g じゃがいもとブロッコリーの煮物 じゃがいも24.0g、ブロッコリー12.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	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 白菜と人参のあえもの はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	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 白菜と人参のあえもの はくさい12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g	
10日	金	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g チンゲン菜とトマトのスープ チンゲンサイ5.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g チンゲン菜とトマトのスープ チンゲンサイ5.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g チンゲン菜とトマトのスープ チンゲンサイ4.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	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
		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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、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 にんじんの甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、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 にんじんの甘煮 にんじん16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
11日	土	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g はくさい6.4g、にんじん2.4g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、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
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぶ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	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぶ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	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0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	

13日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜煮 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 魚の野菜煮 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 魚の野菜煮 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 だいこん だいこん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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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2.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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2.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g 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1.6g、みそ1.6g	
14日 火	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトのそばろ煮 トマト20.0g、鶏むね肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	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
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 野菜スープ キャベツ8.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g	
15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3.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 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 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3.0g パン粉2.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の野菜ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、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8.0g、はくさい16.0g しょうゆ0.4g、砂糖0.2g 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 小松菜のスープ こまつな10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g 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 かぶのみそ汁 かぶ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 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 かぶのみそ汁 かぶ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 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 かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
16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、たまねぎ3.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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	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、たまねぎ3.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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	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、たまねぎ2.4g、ほうれんそう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 麩とはくさいのみそ汁 麩1.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 麩とはくさいのみそ汁 麩1.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 麩とはくさいのみそ汁 麩0.8g、はくさい8.0g、みそ1.6g	
17日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そばろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g 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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そばろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g 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 かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そばろあんかけ 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0.4g 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 かぶのみそ汁 かぶ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
		さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g 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	さつまいもパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、さつまいも10.0g 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	さつまいもパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、さつまいも8.0g 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	
18日 土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、こまつな7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 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、こまつな7.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 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 こまつな5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、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
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ2.4g にんじん1.6g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	

21日 火	朝食	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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい8.0g	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
		豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな3.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g トマト トマト20.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな3.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g トマト トマト20.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、こまつな2.4g しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g トマト トマト16.0g	
22日 水	朝食	軟飯 米28.0g 魚の味噌野菜煮し かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖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 キャベツのスープ キャベツ10.0g	粥 米14.0g 魚の味噌野菜煮し かれい20.0g、みそ1.0g、砂糖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 キャベツのスープ キャベツ10.0g	粥 米11.0g 魚の味噌野菜煮し かれい16.0g、みそ0.8g、砂糖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 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 にんじんスープ にんじん10.0g
		かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g ほうれん草のしらすあえ ほうれんそう20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	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 ほうれん草のしらすあえ ほうれんそう20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ0.5g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	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 ほうれん草のしらすあえ ほうれんそう16.0g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.4g にんじんの甘煮 にんじん24.0g	
23日 木	朝食	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 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 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 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 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 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
		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40.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g 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32.0g、だいこん24.0g、にんじん16.0g 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	
24日 金	朝食	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2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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	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2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 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	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1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g 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	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		たらたきごはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、みそ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 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、みそ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 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん8.0g、みそ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 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
25日 土	朝食	ささみとトマトのごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、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	ささみとトマトのお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、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	ささみとトマトのお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、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	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 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 豆腐とさつまいもの煮物 絹ごし豆腐40.0g、さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 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 豆腐とさつまいもの煮物 絹ごし豆腐40.0g、さつまいも30.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、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 豆腐とさつまいもの煮物 絹ごし豆腐32.0g、さつまいも24.0g、しょうゆ0.4g	

27日 月	昼食	軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ7.0g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g トマト トマト20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ5.6g、みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g トマト トマト20.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ4.5g、みそ2.8g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g トマト トマト16.0g わかめの味噌汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	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
		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 鮎とほうれんそうのみそ汁 鮎ふ1.0g、ほうれんそう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 鮎とほうれんそうのみそ汁 鮎ふ1.0g、ほうれんそう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 鮎とほうれんそうのみそ汁 鮎ふ0.8g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	
28日 火	昼食	野菜のうどん ゆでうどん80.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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20.0g、しょうゆ0.5g	野菜のうどん ゆでうどん80.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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20.0g、しょうゆ0.5g	野菜のうどん ゆでうどん60.0g、キャベツ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 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16.0g、しょうゆ0.4g	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
		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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g 玉葱のみそ汁 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 かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん10.0g 玉葱のみそ汁 玉葱のみそ汁	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 かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん8.0g 玉葱のみそ汁 玉葱のみそ汁	
29日 水	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25.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい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25.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
30日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろし煮 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろし煮 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 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 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 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 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 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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
31日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 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 魚の野菜あんかけ かれい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 大根の煮物 だいこん30.0g 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 魚の野菜あんかけ かれい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 大根の煮物 だいこん24.0g 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 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
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ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、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、さつまいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	