

日		完了	後期(5倍粥)	中期(7倍粥)	初期(10倍粥)
1 日 土	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、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ10.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	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
	午後	ささみとわかめのごはん 米28.0g、鶏ささみ15.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	ささみとわかめの粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	ささみとわかめの粥 米14.0g、鶏ささみ15.0g、わかめ0.2g にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	

3 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10.0g、鶏ささみ25.0g 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10.0g、鶏ささみ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8.0g 鶏ささみ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
		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 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	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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	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 ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
4 日 火	昼 食	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、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ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0.5g キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜のスープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	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
		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 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 白菜のスープ はくさい10.0g	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 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 白菜のスープ はくさい10.0g	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 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 白菜のスープ はくさい8.0g	
5 日 水	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 きやべつのみそ汁 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 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 きやべつのみそ汁 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 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 きやべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g 野菜スープ たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g、しょうゆ0.5g	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 かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g 野菜スープ たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、こまつな7.0g、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 かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g 野菜スープ たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、こまつな5.6g、しょうゆ0.4g	
6 日 木	昼 食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g にんじん3.0g、キャベツ7.0g、みそ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマト トマト20.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g にんじん3.0g、キャベツ7.0g、みそ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマト トマト20.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ16.0g にんじん3.0g、キャベツ7.0g、みそ2.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g トマト トマト20.0g	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
		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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.5g	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.5g	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、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 わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.5g	
7 日 金	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 白菜お浸し はくさい15.0g 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 白菜お浸し はくさい15.0g 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0.2g 白菜お浸し はくさい12.0g 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	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
		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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
8 日 土	昼 食	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 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 わかめの味噌汁 わかめ0.2g、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5.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、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 わかめの味噌汁 わかめ0.2g、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4.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、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 わかめの味噌汁 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30.0g、にんじん20.0g かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、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、にんじん20.0g かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、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、にんじん16.0g かぶ24.0g、しょうゆ0.4g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ0.8g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

10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0.6g だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 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0.5g だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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、だいこん24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ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28.0g、しらす干し10.0g、にんじん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0.4g 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8.0g、にんじん0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.3g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	
12日 水	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、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40.0g、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 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		軟飯 米28.0g 魚のみぞれ煮 かれい30.0g、だいこん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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみぞれ煮 かれい20.0g、だいこん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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ10g、こまつな3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみぞれ煮 かれい24.0g、だいこん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 玉葱と小松菜のみそ汁 たまねぎ8g、こまつな2.4g、みそ1.6g	
13日 木	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3.0g、たまねぎ5.0g、じゃがいも20.0g しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター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3.0g、たまねぎ5.0g、じゃがいも20.0g しょうゆ0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター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2.4g、たまねぎ4.0g、じゃがいも16.0g、しょうゆ0.4g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.2g	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
		きな粉おぼろ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g 麩のみそ汁 焼ふ1g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 麩のみそ汁 焼ふ1g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g にんじんの甘煮 にんじん16.0g 麩のみそ汁 焼ふ0.8g、みそ1.6g	
14日 金	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2.0g、砂糖1.5g、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、鶏むね挽肉20.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、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60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むね挽肉16.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g 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
		豆腐あんかけ丼 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 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	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 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 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	
15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、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g、はくさい7.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g わかめのみそ汁 トわかめ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
		ささみと野菜のおじや 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g だいこん5.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のおじや 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g だいこん5.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと野菜のおじや 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g だいこん4.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	

17日 月	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	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	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	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	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 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 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	チーズブリット 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g 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 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	チーズブリット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g 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 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	
18日 火	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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 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 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 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 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g 片栗粉0.8g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 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	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐30.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米14.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐30.0g、だいこん10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米11.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐24.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	
19日 水	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8.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g さつま芋の煮物 さつまいも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8.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g さつま芋の煮物 さつまいも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6.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 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 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g かぶと人参の煮物 かぶ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	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g かぶと人参の煮物 かぶ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	
20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0.6g チンゲンサイ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g	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 チンゲンサイ10.0g、にんじん3.0g、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 鶏と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、チンゲンサイ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g	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
	午後	たらたきこみごはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 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20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 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16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g 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	
21日 金	昼食	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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 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、チーズ3.0g 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 はくさい20.0g、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	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 はくさい20.0g、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	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 はくさい16.0g、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	
22日 土	昼食	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、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 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、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 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ0.8g、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	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g かぶと人参の煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g かぶと人参の煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	

24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20.0g、たまねぎ7.0g みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g 小松菜とトマトのサラダ こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 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40.0g、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 小松菜とトマトのサラダ こまつな15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 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 小松菜とトマトのサラダ こまつな12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ わかめ0.2g、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
			人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	
25日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ たら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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ たら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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g、片栗粉0.8g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
			チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 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 キャベツのスープ キャベツ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 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 キャベツのスープ キャベツ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 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 キャベツのスープ キャベツ8.0g	
26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0.6g トマト20.0g、ケチャップ2.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
			軟飯 米28.0g ささみと野菜のみそ煮 にんじん10.0g、かぶ30.0g、鶏ささみ25.0g みそ1.0g、砂糖0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g ささみと野菜のみそ煮 にんじん10.0g、かぶ30.0g、鶏ささみ20.0g みそ1.0g、砂糖0.5g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ10.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g ささみと野菜のみそ煮 にんじん8.0g、かぶ24.0g、鶏ささみ16.0g みそ0.8g、砂糖0.4g 玉葱と小松菜のスープ たまねぎ8.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	
27日	木	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、鶏むね挽肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 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、鶏むね挽肉20.0g パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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 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0.5g 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 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 にんじんのスープ にんじん10.0g
			しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 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 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	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g 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 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	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g 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 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	
28日	金	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 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 鮎と小松菜のみそ汁 焼ふ1.0g、こまつな3.0g、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 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 鮎と小松菜のみそ汁 焼ふ1.0g、こまつな3.0g、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 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 鮎と小松菜のみそ汁 焼ふ0.8g、こまつな2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつまいも さつまいも10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
			鶏そばろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	鶏そばろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	鶏そばろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.2g、にんじん2.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	
29日	土	昼食	赤ちゃんピピンバ 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、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 トマト トマト20.0g 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20.0g、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 トマト トマト20.0g 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16.0g、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 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 にんじん にんじん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	

31 日 月	昼食	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、鶏ささみ25.0g、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2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、鶏ささみ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2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、鶏ささみ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1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちやの煮物 かぼちや30.0g かぶのみそ汁 かぶ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 かぼちやの煮物 かぼちや24.0g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	