

日		完了		後期(5倍粥)		中期(7倍粥)		初期(10倍粥)	
1日	火	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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ8.0g、こまつな2.0g、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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ10.0g、こまつな2.0g、みそ2.0g		粥 米11.0g 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、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g 玉葱と小松菜の味噌汁 たまねぎ8.0g、こまつな1.0g、みそ1.6g		粥 米4.0g にんじんスープ にんじん10.0g こまつなのスープ 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10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、 麩とわかめのみそ汁 麩1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g		二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g、 麩とわかめのみそ汁 麩1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g		二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g、 麩とわかめのみそ汁 麩0.8g、わかめ0.1g、みそ1.6g		
2日	水	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ2.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g		野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ2.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g		野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.6g キャベツのお浸し キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g		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 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10.0g、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 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10.0g、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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、じゃがいも10.0g、にんじん8.0g、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		
3日	木	昼食	食パン 食パン40.0g 鶏団子と野菜のスープ 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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g		パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 鶏団子と野菜のスープ 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、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g		パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏団子と野菜のスープ 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、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー8.0g		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
			たらたきごみごはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ2.0g、じゃがいも8.0g、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、みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ2.0g、じゃがいも8.0g、みそ2.0g		たらと野菜のお粥 米11.0g、たら20.0g、にんじん2.4g、みそ0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱とじゃがいものみそ汁 たまねぎ2.0g、じゃがいも8.0g、みそ1.6g		
4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 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ8.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ8.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g		粥 米4.0g さつま芋のスープ さつまいも10.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g
			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、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g トマト トマト20.0g		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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g トマト トマト20.0g		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 ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g トマト トマト16.0g		
5日	土	昼食	軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉25.0g、みそ2.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g にんじんとたまねぎのスープ にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、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、みそ2.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g にんじんとたまねぎのスープ にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、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、みそ1.6g、砂糖0.4g、片栗粉1.0g トマト トマト16.0g にんじんとたまねぎのスープ にんじん2.0g、たまねぎ6.0g、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
			ささみのピラフ 米28.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g、しょうゆ0.5g		ささみのピラフ 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、バター1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g かぶのスープ かぶ10.0g、しょうゆ0.5g		ささみのピラフ 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、バター0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g かぶのスープ かぶ8.0g、しょうゆ0.4g		

7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3.0g、キャベツ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 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、キャベツ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 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2.0g、キャベツ6.0g、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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつま芋の煮物 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30.0g、だいこん30.0g、にんじん20.0g、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、だいこん30.0g、にんじん20.0g、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24.0g、だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.5g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
8日 火	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 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 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉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 じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g 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2.0g トマトそばろあんかけ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、トマト16.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.1g キャベツのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g じゃがいもの煮物 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
		しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおりのり0.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれん草と人参のお浸し ほうれんそう15.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g 麩とわかめのみそ汁 焼ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、あおりのり0.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g ほうれん草と人参のお浸し ほうれんそう15.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g 麩とわかめのみそ汁 焼ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g ほうれん草と人参のお浸し ほうれんそう12.0g、にんじん1.0g、しょうゆ0.4g 麩とわかめのみそ汁 焼ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	
9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、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、たまねぎ10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g にんじんスティック にんじん30.0g	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、たまねぎ10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g にんじんスティック にんじん30.0g	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0.8g、片栗粉0.8g、たまねぎ8.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g にんじんの甘煮 にんじん24.0g	粥 米4.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		ささみのたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのたきこみごはん 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g 白菜煮浸し はくさい15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみのたきこみごはん 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g 白菜煮浸し はくさい12.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
10日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と鶏の煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐15.0g、鶏むね挽肉25.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g トマト トマト20.0g 玉葱と白菜のスープ たまねぎ3.0g、はくさい7.0g	粥 米14.0g 豆腐と鶏の煮込みハンバーグ 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 トマト トマト20.0g 玉葱と白菜のスープ たまねぎ3.0g、はくさい7.0g	粥 米11.0g 豆腐と鶏の煮込みハンバーグ 絹ごし豆腐12.0g、鶏むね挽肉16.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g トマト トマト16.0g 玉葱と白菜のスープ たまねぎ2.0g、はくさい6.0g	粥 米11.0g 豆腐 絹ごし豆腐30.0g 白菜のスープ はくさい15.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の味噌煮 絹ごし豆腐40.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の味噌煮 絹ごし豆腐30.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の味噌煮 絹ごし豆腐24.0g、じゃがいも16.0g、にんじん8.0g、みそ2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
11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、たまねぎ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ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、たまねぎ7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ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2.0g、たまねぎ6.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g チンゲン菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ1.6g	粥 米4.0g 大根の煮物 だいこん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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ6.0g、にんじん2.0g	
12日 土	昼食	鶏とトマトのそばろごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、トマト10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 麩と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ9.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのそばろ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、トマト10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 麩と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ9.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのそばろ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖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 麩と玉葱のみそ汁 焼ふ1.0g、たまねぎ7.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		人参ピラフ 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	人参リゾット 米14.0g、にんじん10.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	人参リゾット 米11.0g、にんじん8.0g、バター0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g わかめスープ わかめ0.1g、しょうゆ1.6g	

14日	月	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15.0g、片栗粉0.5g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉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 肉団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉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 鶏の野菜あんかけ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、キャベツ12.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉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 にんじんスープ にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	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 茹かぼちゃ・トマト かぼちゃ30.0g、トマト20.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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 茹かぼちゃ・トマト かぼちゃ30.0g、トマト20.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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 茹かぼちゃ・トマト かぼちゃ24.0g、トマト16.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ6.0g、にんじん2.0g	
15日	火	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 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 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		午後	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 南瓜のそぼろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉25.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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0.5g 南瓜のそぼろ煮 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ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0.4g 南瓜のそぼろ煮 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
16日	水	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉25.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g トマト トマト20.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g トマト トマト20.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g、にんじん3.0g、たまねぎ7.0g、みそ1.6g トマト トマト16.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	粥 米4.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	きな粉おぼぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の味噌煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の味噌煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ2.0g わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 大根と人参の味噌煮 だいこん24.0g、にんじん8.0g、みそ1.6g わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.4g	
17日	木	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.5g、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15.0g、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30.0g、砂糖0.5g、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15.0g、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24.0g、砂糖0.4g、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12.0g、にんじん3.0g、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1.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ20.0g、にんじん10.0g、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、焼ふ1.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ20.0g、にんじん10.0g、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、焼ふ1.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ16.0g、にんじん8.0g、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、焼ふ0.8g	
18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、ほうれんそう5.0g、にんじん15.0g、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15.0g、片栗粉0.5g、ほうれんそう5.0g、にんじん15.0g、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12.0g、片栗粉0.4g、ほうれんそう3.0g、にんじん12.0g、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 じゃがいもの煮物 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	チーズおやき 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g にんじんとしらすの和え物 にんじん20.0g、しらす干し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	チーズソフト 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g にんじんとしらすの和え物 にんじん20.0g、しらす干し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	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.8g にんじんとしらすの和え物 にんじん16.0g、しらす干し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	
19日	土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、にんじん3.0g、絹ごし豆腐30.0g、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 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	あんかけ粥 米14.0g、にんじん3.0g、絹ごし豆腐30.0g、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 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	あんかけ粥 米11.0g、にんじん2.0g、絹ごし豆腐24.0g、はくさい6.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g トマト トマト20.0g 玉葱とわかめの味噌汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.1g、みそ2.0g	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	そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 麩のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖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 麩のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ6.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.8g、砂糖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 麩のみそ汁 焼ふ0.8g、みそ1.6g	

24日	木	昼食	軟飯 米28.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉25.0g、みそ2.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g にんじんスープ にんじん10.0g、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、みそ2.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g にんじんスープ にんじん10.0g、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、みそ1.6g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g にんじんスープ にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g さつま芋の煮物 さつまいも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 ささみとトマトの和え物 鶏ささみ25.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	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 ささみとトマトの和え物 鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	チーズパン粥 食パン20.0g、育児用ミルク2.0g、粉チーズ2.4g ささみとトマトの和え物 鶏ささみ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱と人参のスープ たまねぎ6.0g、にんじん2.0g	
25日	金	昼食	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g、たまねぎ15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g にんじんの甘煮 にんじん20.0g	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g にんじんの甘煮 にんじん20.0g	ささみとほうれんそうのうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.8g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g にんじんの甘煮 にんじん16.0g	粥 米11.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
			たらたきごぼはん 米28.0g、たら20.0g、にんじん3.0g、みそ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	たらと野菜のお粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん3.0g、みそ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	たらと野菜のお粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん2.4g、みそ0.4g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
26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10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	鶏そぼろあんかけごはん 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	鶏そぼろあんかけごはん 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.5g、片栗粉0.8g トマト トマト20.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.2g	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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 麩のみそ汁 麩1.0g、みそ2.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 麩のみそ汁 麩1.0g、みそ2.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも30.0g、粉チーズ0.2g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん3.0g、たまねぎ12.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 麩のみそ汁 麩0.8g、みそ1.6g じゃがいものチーズ和え じゃがいも24.0g、粉チーズ0.2g	

28日	月	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、じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ2.0g	粥 米14.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ2.0g	粥 米11.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.4g、じゃがいも16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ1.6g	粥 米4.0g じゃがいもの煮物 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
			トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ25.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g、バター5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	トマトピラフ 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5.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	トマトピラフ 米11.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ2.0g、トマト6.0g、ケチャップ1.6g、バター4.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐6.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	
29日	火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g 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10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g 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10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜蒸し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g 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8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつま芋の煮物 さつまいも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40.0g、にんじん5.0g、はくさい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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん5.0g、はくさい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 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん3.0g、はくさい8.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
30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、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 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ15.0g、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 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、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4.0g 大根の煮物 だいこん10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
			みそお焼き 米28.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米14.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g トマト トマト20.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	みそおじや 米11.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.2g、砂糖0.4g トマト トマト16.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも8.0g、みそ1.6g	