

		2026年10月	離乳食献立表	予定	沼間愛児園
日		完了	後期(5倍粥)	中期(7倍粥)	初期(10倍粥)
1日	朝食	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 みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g トマト トマト20.0g 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14.0g マーボー豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉20.0g みそ2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g トマト トマト20.0g 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 マーボー豆腐 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g みそ2.0g、砂糖1.2g、片栗粉2.0g トマト トマト16.0g 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	ささみのピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g たまねぎ3.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	ささみのリゾット 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g たまねぎ3.0g、バター1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g	ささみのリゾット 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g たまねぎ2.4g、バター0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g	
2日	朝食	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 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい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0.4g、かぼ ちゃ24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 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	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 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 玉葱と人参のスープ たまねぎ10.0g、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 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 玉葱と人参のスープ たまねぎ10.0g、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 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 玉葱と人参のスープ たまねぎ8.0g、にんじん2.4g	
3日	朝食	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 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、じゃがいも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、じゃがいも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	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	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、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0.5g 鮎のみそ汁 鮎ふ2.0g、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0.5g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g 鮎のみそ汁 鮎ふ2.0g、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0.4g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g 鮎のみそ汁 鮎ふ1.6g、みそ1.6g	

5月	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0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 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8.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 人参の甘煮 にんじん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそぼろあんかけ じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ6.4g、砂糖0.2g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんのスープ にんじん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	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	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g 砂糖0.8g、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	
6日	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 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 大根スープ だいこん10.0g
		軟飯 米28.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、ブロッコリー20.0g、にんじん20.0g みそ2.0g、砂糖2.0g、片栗粉1.0g 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、ブロッコリー20.0g、にんじん20.0g みそ2.0g、砂糖2.0g、片栗粉1.0g 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜のみそあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、ブロッコリー16.0g、にんじん16.0g みそ1.6g、砂糖1.6g、片栗粉0.8g 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、みそ1.6g	
7日	昼食	そぼ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 たまねぎ5.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	そぼ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 たまねぎ4.0g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g、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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	そぼ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 たまねぎ3.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、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 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 ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g
		トマトピラフ 米28.0g、鶏ささみ20.0g、トマト10.0g、たまねぎ3.0g ケチャップ2.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	トマトリゾット 米14.0g、鶏ささみ20.0g、トマト10.0g たまねぎ3.0g、ケチャップ2.0g、バター1.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	トマトリゾット 米11.0g、鶏ささみ16.0g、トマト8.0g たまねぎ2.4g、バター0.8g キャベツのお浸し キャベツ12.0g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.6g、にんじん2.4g	
8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、にんじん10.0g、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	パン粥 食パン40.0g、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、にんじん10.0g、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	パン粥 食パン30.0g、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、にんじん8.0g、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	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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15g、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5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 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15g、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4.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 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12g、わかめ0.16g、みそ1.6g	
9日	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 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 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ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1.6g、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 ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん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	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん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	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん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	
10日	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉25.0g、ほうれんそう3.0g たまねぎ5.0g、みそ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 人参の甘煮 にんじん20.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、ほうれんそう3.0g たまねぎ5.0g、みそ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 人参の甘煮 にんじん20.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g、ほうれんそう2.4g たまねぎ4.0g、みそ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 人参の甘煮 にんじん16.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんのスープ にんじん10.0g
		ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、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5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、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4.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、みそ1.6g	

13日	火	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 にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 鮎とわかめのみそ汁 焼ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ3.0g	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 にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g 鮎とわかめのみそ汁 焼ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ3.0g	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 トマト トマト16.0g 鮎とわかめのみそ汁 焼ふ0.8g、わかめ0.2g、みそ2.4g	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
		午後	きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつまいもと人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g さつまいもと人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g さつまいもと人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん16.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
14日	水	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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ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 かぼちゃと人参の煮物 かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g 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 にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	さつまいもサンド 食パン40.0g、さつまいも10.0g 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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン40.0g、さつまいも10.0g、育児用ミルク3.0g 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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン30.0g、さつまいも8.0g、育児用ミルク2.4g 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0.4g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
15日	木	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10.0g 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 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g 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 鶏ささみ16.0g、だいこん24.0g にんじん8.0g、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 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	軟飯 米28.0g じゃがいものそばろ煮 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 人参の甘煮 にんじん20.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15g、みそ2.0g	粥 米14.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん20.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15g、みそ2.0g	粥 米11.0g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g 人参の甘煮 にんじん16.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12g、みそ1.6g	
16日	金	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子とじゃがいもの煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g 片栗粉2.0g、じゃがいも24.0g にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	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	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 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら16.0g、にんじん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 玉葱と鮎のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、みそ1.6g	
17日	土	昼食	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3.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g	鶏そばろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g	鶏そばろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.0g にんじん2.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのスープ かぶ8.0g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぶのスープ かぶ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0.2g 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 具たくさんのみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g 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 具たくさんのみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、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 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 具たくさんのみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	

19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 みそ3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜のスープ こまつな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3.0g、砂糖2.0g、片栗粉3.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 小松菜のスープ こまつな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2.4g、砂糖1.6g、片栗粉2.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 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
			チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g 白菜としらすの和え物 はくさい15.0g、しらす5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 白菜としらすの和え物 はくさい15.0g、しらす5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	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 白菜としらすの和え物 はくさい12.0g、しらす4.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
20日	火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g にんじん5.0g、たまねぎ10.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g にんじん5.0g、たまねぎ10.0g 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 わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜煮し 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g にんじん4.0g、たまねぎ8.0g 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 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 キャベツのスープ 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 さつま芋と人参の煮物 さつま芋30.0g、にんじん20.0g たまねぎのみそ汁 たまねぎ10g、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 さつま芋と人参の煮物 さつま芋30.0g、にんじん20.0g たまねぎのみそ汁 たまねぎ10g、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 さつま芋と人参の煮物 さつま芋24.0g、にんじん16.0g たまねぎのみそ汁 たまねぎ10g、みそ2.0g	
21日	水	昼食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものそばろ煮 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものそばろ煮 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 ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ8.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいものそばろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ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	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 ほうれんそう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 きかべつのみそ汁 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、だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きかべつのみそ汁 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、だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きかべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	
22日	木	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 かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	パン粥 食パン40.0g、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 かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.2g	パン粥 食パン30.0g、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、にんじん8.0g、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 かぶ かぶ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
			しらすおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g、砂糖3.0g 小松菜と人参の煮浸し こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と人参の煮浸し こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g 小松菜と人参の煮浸し こまつな12.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g	
23日	金	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ野菜煮し たら30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のみそ野菜煮し たら20.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のみそ野菜煮し たら16.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g にんじん8.0g、たまねぎ8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g だいこんのスープ だいこん10.0g
			ささみたきごぼはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、いんげん1.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 鮎とわかめのみそ汁 鮎ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、いんげん1.0g、にんじん3.0g しょうゆ0.5g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g 鮎とわかめのみそ汁 鮎ふ1.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、いんげん0.8g にんじん2.4g、しょうゆ0.4g さつまいもの煮物 さつまいも24.0g 鮎とわかめのみそ汁 鮎ふ0.8g、わかめ0.2g、みそ1.6g	
24日	土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト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 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、たまねぎ2.4g しょうゆ2.4g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト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 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、たまねぎ2.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.6g、トマト8.0g 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 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	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
			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1.5g、片栗粉0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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1.5g、片栗粉0.5g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	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1.2g、片栗粉0.4g 大根の煮物 だいこん24.0g わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	

26日 月	星食	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 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40.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、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、さつまいも24.0g、にんじん16.0g、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	粥 米4.0g さつまいも 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 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉25.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g 玉葱と人参のスープ たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g 玉葱と人参のスープ たまねぎ5.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g	
27日 火	星食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん2.0g、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g、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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、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、はくさい10.0g、しょうゆ0.5g、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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ3.0g、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、はくさい8.0g、しょうゆ0.4g、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 じゃがいもと玉葱のみそ汁 じゃがいも8.0g、たまねぎ2.4g、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
		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 キャベツとささみのあえもの キャベツ20.0g、鶏ささみ15.0g、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 キャベツとささみのあえもの キャベツ15.0g、鶏ささみ10.0g、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 キャベツとささみのあえもの キャベツ12.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g	
28日 水	星食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ5.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ5.0g、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 かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ4.0g、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 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 にんじんスープ にんじん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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1g、たまねぎ10g、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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1g、たまねぎ10g、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 さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 鮎と玉葱のみそ汁 焼ふ1g、たまねぎ10g、みそ2.0g	
29日 木	星食	軟飯 米28.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉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 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	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 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	粥 米11.0g トマトそぼろ煮 トマト24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g 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	粥 米11.0g 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
		豆腐丼 米28.0g、絹ごし豆腐40.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐40.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ1.0g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.8g、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 わかめスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	
30日 金	星食	食パン 食パン60.0g 肉団子と野菜スープ 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン40.0g、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5.0g、しょうゆ0.5g 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4.0g、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 かぼちゃ かぼちゃ10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
		しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g かぼちゃと豆腐の煮物 かぼちゃ30.0g、絹ごし豆腐40.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g かぼちゃと豆腐の煮物 かぼちゃ30.0g、絹ごし豆腐30.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g かぼちゃと豆腐の煮物 かぼちゃ24.0g、絹ごし豆腐24.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
31日 土	星食	赤ちゃんピピンパ 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 トマト トマト20.0g 鮎のみそ汁 焼ふ1.0g、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 トマト トマト20.0g 鮎のみそ汁 焼ふ1.0g、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 トマト トマト16.0g 鮎のみそ汁 焼ふ0.8g、みそ1.6g	粥 米10.0g 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
		わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、みそ1.6g	