様式F123

2026年11月　離乳食献立表

沼間愛児園

日		完了	後期(5倍粥)	中期(7倍粥)	初期(10倍粥)
2日 月	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1.0g **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、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g **玉葱のみそ汁** たまねぎ10.0g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **豆腐とにんじんの煮物** 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g **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 **にんじんのスープ** にんじん10.0g
	午後	**わかめごはん** 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g **じゃがいものそぼろ煮** じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	**わかめおじや** 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g **じゃがいものそぼろ煮** じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g	**わかめおじや** 米11.0g、わかめ0.1g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g **じゃがいものそぼろ煮** じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g **キャベツのスープ** キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g	
4日 水	昼食	**みそうどん** ゆでうどん80.0g、鶏ささみ25.0g はくさい10.0g、にんじん5.0g、みそ2.0g **大根の煮物** だいこん30.0g **小松菜のお浸し** こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	**みそうどん** ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g はくさい10.0g、にんじん5.0g、みそ2.0g **大根の煮物** だいこん30.0g **小松菜のお浸し** こまつな15.0g、しょうゆ0.5g	**みそうどん** ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g はくさい8.0g、にんじん2.0g、みそ1.6g **大根の煮物** だいこん24.0g **小松菜のお浸し** こまつな12.0g、しょうゆ0.4g	**粥** 米4.0g **大根** だいこん10.0g **小松菜のスープ** こまつな10.0g
	午後	**軟飯** 米28.0g **南瓜のそぼろあんかけ** かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉25.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米14.0g **南瓜のそぼろあんかけ** かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米11.0g **南瓜のそぼろあんかけ** かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.8gしょうゆ1.6g、片栗粉0.8g **にんじんスープ** にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
5日 木	昼食	**軟飯** 米28.0g **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 **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0.0g	**粥** 米14.0g **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 **肉団子と野菜スープ** 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米11.0g **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 **肉そぼろと野菜スープ** 鶏むね肉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	**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
	午後	**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10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **玉葱のみそ汁** たまねぎ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10.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **玉葱のみそ汁** たまねぎ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7.0g ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g **玉葱のみそ汁** たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
6日 金	昼食	**軟飯** 米28.0g **豆腐のそぼろあんかけ** 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.5g **白菜お浸し** はくさい15.0g **わかめのみそ汁** わかめ0.2g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **豆腐のそぼろあんかけ** 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.5g **白菜お浸し** はくさい15.0g **わかめのみそ汁** わかめ0.2g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **豆腐のそぼろあんかけ** 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、 **白菜お浸し** はくさい12.0g **わかめのみそ汁** わかめ0.1g、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	**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 **ほうれんそうのみそ汁** ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	**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 **さつま芋の煮物** さつまいも30.0g **ほうれんそうのみそ汁** ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	**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 **さつま芋の煮物** さつまいも24.0g **ほうれんそうのみそ汁** ほうれんそう8.0g、みそ1.6g	
7日 土	昼食	**そぼろあんかけうどん** ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉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1.0g **白菜のスープ** はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	**そぼろあんかけうどん** ゆでうどん80.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ2.0g、片栗粉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1.0g **白菜のスープ** はくさい10.0g、しょうゆ0.5g	**そぼろあんかけうどん** ゆでうどん60.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ4.0g、しょうゆ1.6g、片栗粉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0.8g **白菜のスープ** はくさい8.0g、しょうゆ0.4g	**粥** 米4.0g **白菜** はくさい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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	**チーズおじや** 米14.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	**チーズおじや** 米11.0g、粉チーズ0.2g、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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ6.0g、にんじん2.0g	

9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 **キャベツの煮浸し** キャベツ15.0g、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 **煮魚** かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g **キャベツの煮浸し** キャベツ15.0g、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 **煮魚** かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g **キャベツの煮浸し** キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g **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0.5g **小松菜のスープ** こまつな10.0g
	午後	**しらすごはん** 米28.0g、しらす干し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 **大根のみそ汁** だいこん10.0g、みそ2.0g	**しらすおじや** 米14.0g、しらす干し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 **大根のみそ汁** だいこん10.0g、みそ2.0g	**しらすおじや** 米11.0g、しらす干し8.0g **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2.0g、しょうゆ0.4g **大根のみそ汁** だいこん8.0g、みそ1.6g	
10日 火	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7.0g、こまつな3.0g、片栗粉1.0g、しょうゆ0.5g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ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7.0g、こまつな3.0g、片栗粉1.0g、しょうゆ0.5g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ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6.0g、こまつな2.0g、片栗粉0.8g、しょうゆ0.4g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ24.0g **きゃべつのみそ汁** キャベツ8.0g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ10.0g **きゃべつのスープ** キャベツ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5.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **人参の甘煮** にんじん30.0g **じゃがいものみそ汁** じゃがいも10.0g、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5.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **人参の甘煮** にんじん30.0g **じゃがいものみそ汁** じゃがいも10.0g、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4.0g、しょうゆ1.6g、片栗粉0.8g **人参の甘煮** にんじん24.0g **じゃがいものみそ汁** じゃがいも8.0g、みそ1.6g	
11日 水	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5.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g	**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5.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g、片栗粉1.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g	**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4.0g、砂糖0.8g、しょうゆ1.6g、片栗粉0.8g **にんじんスープ** にんじん8.0g	**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 **茹トマト・茹かぼちゃ** かぼちゃ30.0g、トマト20.0g **玉葱と麸のみそ汁** たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	**たらと野菜のおじや** 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g **茹トマト・茹かぼちゃ** かぼちゃ30.0g、トマト20.0g **玉葱と麸のみそ汁** たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	**たらと野菜のおじや** 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g **茹トマト・茹かぼちゃ** かぼちゃ24.0g、トマト16.0g **玉葱と麸のみそ汁** たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、みそ1.6g	
12日 木	昼食	**食パン** 食パン40.0g **豆腐ボール** 絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、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、しょうゆ0.5g	**パン粥** 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g **豆腐ボール** 絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ2.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、砂糖0.5g、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、しょうゆ0.5g	**パン粥** 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g **豆腐野菜かけ** 絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ1.6g にんじん0.8g、パン粉1.6g、砂糖0.4g、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0.1g **白菜のスープ** はくさい8.0g、しょうゆ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	**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0.6g、はくさい10.0g にんじん3.0g、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 **肉団子の野菜あんかけ** 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、はくさい10.0g にんじん3.0g、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 **肉団子の野菜あんかけ** 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ12.0g 片栗粉0.4g、はくさい8.0g、にんじん2.0g、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	
13日 金	昼食	**軟飯** 米28.0g **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 **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	**粥** 米14.0g **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 **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	**粥** 米11.0g **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 **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	**粥** 米4.0g **さつま芋** さつまいも10.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g
	午後	**人参ピラフ** 米28.0g、にんじん10.0g、バター1.0g **キャベツの煮浸し** キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g **こまつなのスープ** こまつな10.0g、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 **キャベツの煮浸し** キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g **こまつなのスープ** こまつな10.1g、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 **キャベツの煮浸し** キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g **わかめスープ** こまつな10.0g、しょうゆ0.4g	
14日 土	昼食	**あんかけ御飯** 米28.0g、キャベツ7.0g にんじん3.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g **トマト** トマト20.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	**あんかけ粥** 米14.0g、キャベツ7.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g **トマト** トマト20.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐10.0g、みそ2.0g	**あんかけ粥** 米11.0g、キャベツ6.0g にんじん2.0g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g **トマト** トマト16.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐8.0g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **豆腐** 絹ごし豆腐10.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g
	午後	**きな粉おはぎ** 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g **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、しょうゆ0.5g	**きな粉粥** 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g **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、しょうゆ0.5g	**きな粉粥** 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g **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、しょうゆ0.4g	

16日 月	昼食	**軟飯** 米28.0g **豆腐野菜あんかけ** 絹ごし豆腐40.0g、ほうれんそう2.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **わかめと麩のみそ汁** わかめ0.2g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **豆腐野菜あんかけ** 絹ごし豆腐40.0g、ほうれんそう2.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **わかめと麩のみそ汁** わかめ0.2g、焼ふ1.0g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **豆腐野菜あんかけ** 絹ごし豆腐24.0g、ほうれんそう1.0g、たまねぎ7.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g **わかめと麩のみそ汁** わかめ0.1g、焼ふ0.8g、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	**チーズサンド** 食パン40.0g、チーズ10.0g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ30.0g **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	**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 **かぼちゃの煮物** かぼちゃ30.0g **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、キャベツ20.0g 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 **かぼちゃの煮物** かぼちゃ24.0g **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、キャベツ16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g	
17日 火	昼食	**軟飯** 米28.0g **さつまいもの煮物** さつまいも30.0g **ささみと野菜のスープ** 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米14.0g **さつまいもの煮物** さつまいも30.0g **ささみと野菜のスープ** 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米11.0g **さつまいもの煮物** さつまいも24.0g **ささみと野菜のスープ** 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g	**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
	午後	**みそお焼き** 米28.0g、にんじん5.0g、いんげん1.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g **大根のそぼろ煮** だいこん30.0g、鶏むね挽肉25.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g **豆腐のみそ汁** 豆腐10.0g、みそ2.0g	**みそおじや** 米14.0g、にんじん5.0g、いんげん1.0g、みそ2.0g **大根のそぼろ煮** だいこん30.0g、鶏むね挽肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g **豆腐のみそ汁** 豆腐10.0g、みそ2.0g	**みそおじや** 米11.0g、にんじん4.0g いんげん0.8g、みそ1.6g **大根のそぼろ煮** だいこん24.0g、鶏むね挽肉16.0g しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g **豆腐のみそ汁** 豆腐8.0g、みそ1.6g	
18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25.0g、はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g **人参の甘煮** にんじん20.0g **かぶのみそ煮** かぶ30.0g、みそ2.0g	**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15.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g **人参の甘煮** にんじん20.0g **かぶのみそ煮** かぶ30.0g、みそ2.0g	**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12.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ1.6g **人参の甘煮** にんじん16.0g **かぶのみそ煮** かぶ24.0g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **白菜** はくさい10.0g **かぶのスープ** かぶ10.0g
	午後	**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 **わかめと玉葱のスープ** わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ2.0g	**粥** 米14.0g **肉団子のトマト煮** 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.5g、トマト20.0g、ケチャップ2.0g **玉葱とわかめのスープ** わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ2.0g	**粥** 米11.0g **トマトそぼろあんかけ** 鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g 片栗粉0.4g、トマト16.0g **玉葱とわかめのスープ** わかめ0.1g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.6g	
19日 木	昼食	**食パン** 食パン40.0g **魚のみそ野菜蒸し** かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、キャベツ7.0g、にんじん3.0g **トマト** トマト20.0g **ほうれんそうのスープ** ほうれんそう10.0g、しょうゆ2.0g	**パン粥** 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g **魚のみそ野菜蒸し** かれい30.0g、みそ1.0g、砂糖1.0g、キャベツ7.0g、にんじん3.0g **トマト** トマト20.0g **ほうれんそうのスープ** ほうれんそう10.0g、しょうゆ2.0g	**パン粥** 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g **魚のみそ野菜蒸し** かれい24.0g、みそ0.8g、砂糖0.8g、キャベツ6.0g、にんじん2.0g **トマト** トマト16.0g **ほうれんそうのスープ** ほうれんそう8.0g、しょうゆ1.6g	**粥** 米4.0g **煮魚** かれい10.0g、片栗粉0.5g **キャベツのスープ** きゃべつ10.0g
	午後	**しらすおやき** 米28.0g、しらす干し10.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g **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 **きゃべつのみそ汁** キャベツ10.0g、みそ2.0g	**しらすおじや** 米14.0g、しらす干し10.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g **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 **きゃべつのみそ汁** キャベツ10.0g、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 **ブロッコリーチーズあえ** ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.1g **きゃべつのみそ汁** キャベツ8.0g、みそ1.6g	
20日 金	昼食	**軟飯** 米28.0g **ささみのみぞれ煮** 鶏ささみ25.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **白菜とほうれんそうのおひたし** はくさい12.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g **麩のみそ汁** 焼ふ1.0g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **ささみのみぞれ煮** 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **白菜とほうれんそうのおひたし** はくさい12.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g **麩のみそ汁** 焼ふ1.0g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **ささみのみぞれ煮** 鶏ささみ16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g **白菜とほうれんそうのおひたし** はくさい10.0g、ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.4g **麩のみそ汁** 焼ふ0.8g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **大根** 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	**わかめごはん** 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g **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 **はくさいのみそ汁** はくさい10.0g、みそ2.0g	**わかめおじや** 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g **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 **はくさいのみそ汁** はくさい10.0g、みそ2.0g	**わかめおじや** 米11.0g、わかめ0.1g、たまねぎ8.0g しょうゆ0.4g **大根と人参の煮物** だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.5g **はくさいのみそ汁** はくさい8.0g、みそ1.6g	
21日 土	昼食	**鶏そぼろあんかけごはん** 米28.0g、鶏むね肉25.0g、かぶ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g **にんじんスティック** にんじん30.0g **たまねぎのみそ汁** たまねぎ10.0g、みそ2.0g	**鶏そぼろあんかけ粥** 米14.0g、鶏むね肉20.0g、かぶ5.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g **にんじんの甘煮** にんじん30.0g **たまねぎのみそ汁** たまねぎ10.0g、みそ2.0g	**鶏そぼろあんかけ粥** 米11.0g、鶏むね肉16.0g かぶ4.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g、片栗粉0.8g **にんじんの甘煮** にんじん24.0g **たまねぎのみそ汁** たまねぎ8.0g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **かぶの煮物** かぶ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 **かぶのグラッセ** かぶ30.0g、バター0.2g **トマト** トマト20.0g	**たらと野菜のおじや** 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g **かぶのグラッセ** かぶ30.0g、バター0.2g **トマト** トマト20.0g	**たらと野菜のおじや** 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g **かぶのグラッセ** かぶ24.0g、バター0.1g **トマト** トマト16.0g	

24日火	昼食	**赤ちゃんビビンバ** 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g **さつま芋の煮物** さつまいも30.0g **わかめスープ** わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	**ビビンバ粥** 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g **さつま芋の煮物** さつまいも30.0g **わかめスープ** わかめ0.2g、しょうゆ2.0g	**ビビンバ粥** 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん4.0g、ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.4g **さつま芋の煮物** さつまいも24.0g **わかめスープ** わかめ0.1g、しょうゆ1.6g	**粥** 米4.0g **さつま芋** 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	**軟飯** 米28.0g **豆腐野菜あんかけ** 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g、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30.0g、たまねぎ5.0g、ほうれんそう3.0g、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、たまねぎ4.0g ほうれんそう2.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g **かぼちゃの煮物** かぼちゃ24.0g	
25日水	昼食	**軟飯** 米28.0g **肉団子の野菜あんかけ** 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **じゃがいものみそ汁** じゃがいも10.0g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **肉団子の野菜あんかけ** 鶏むね肉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 **じゃがいものみそ汁** じゃがいも10.0g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **肉団子の野菜あんかけ** 鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ12.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g **じゃがいものみそ汁** じゃがいも8.0g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **キャベツ** キャベツ10.0g **にんじんスープ** にんじん10.0g
	午後	**軟飯** 米28.0g **じゃが芋とささみの煮物** 鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g **トマトスープ** トマト10.0g、しょうゆ2.0g	**粥** 米14.0g **じゃが芋とささみの煮物** 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g **トマトスープ** トマト10.0g、しょうゆ2.0g	**粥** 米11.0g **じゃが芋とささみの煮物** 鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g たまねぎ8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g **トマトスープ** トマト8.0g、しょうゆ1.6g	
26日木	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3.0g、たまねぎ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3.0g、たまねぎ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2.0g、たまねぎ1.0g **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** さつまいも10.0g **小松菜のスープ** こまつな10.0g
	午後	**軟飯** 米28.0g **かぶのそぼろ煮** かぶ30.0g、鶏むね挽肉25.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **小松菜と人参のスープ** こまつな7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米14.0g **かぶのそぼろ煮** かぶ30.0g、鶏むね挽肉20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **小松菜と人参のスープ** こまつな7.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g	**粥** 米11.0g **かぶのそぼろ煮** かぶ24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g **小松菜と人参のスープ** こまつな6.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.4g	
27日金	昼食	**食パン** 食パン40.0g **じゃがいものそぼろ煮** 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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	**パン粥** 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g **じゃがいものそぼろ煮** 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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ7.0g、にんじん3.0g	**パン粥** 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g **じゃがいものそぼろ煮** 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 **玉葱と人参のスープ** たまねぎ6.0g、にんじん2.0g	**粥** 米4.0g **人参** にんじん10.0g **じゃがいものスープ** じゃがいも10.0g
	午後 午前	**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 **人参としらすの和え物** にんじん20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g **かぶのみそ汁** かぶ30.0g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **煮魚** かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g **人参としらすの和え物** にんじん20.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ0.5g **かぶのみそ汁** かぶ10.0g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **煮魚** かれい24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g **人参としらすの和え物** にんじん16.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g **かぶのみそ汁** かぶ8.0g、みそ1.6g	
28日土	昼食	**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 **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30.0g、だいこん30.0g、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24.0g、だいこん24.0g、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 **はくさいのスープ** はくさい10.0g
	午後	**ささみのピラフ** 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、バター2.0g **じゃがいものみそ煮** じゃがいも30.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g **豆腐のみそ汁** 豆腐10.0g、みそ2.0g	**ささみのおじや** 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、バター2.0g **じゃがいものみそ煮** じゃがいも30.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g **豆腐のみそ汁** 豆腐10.0g、みそ2.0g	**ささみのおじや** 米11.0g、鶏ささみ16.0g にんじん8.0g、バター1.6g **じゃがいものみそ煮** じゃがいも24.0g、みそ1.6g、砂糖0.8g **豆腐のみそ汁** 豆腐10.0g、みそ1.6g	
30日月	昼食	**軟飯** 米28.0g **魚の野菜あんかけ** かれい30.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **大根のみそ煮** だいこん30.0g、みそ2.0g **わかめのみそ汁** わかめ0.2g、みそ2.0g	**粥** 米14.0g **魚の野菜あんかけ** かれい30.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g **大根のみそ煮** だいこん30.0g、みそ2.0g **わかめのみそ汁** わかめ0.2g、みそ2.0g	**粥** 米11.0g **魚の野菜あんかけ** かれい24.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g **大根のみそ煮** だいこん24.0g、みそ1.6g **わかめのみそ汁** わかめ0.1g、みそ1.6g	**粥** 米4.0g **煮魚** かれい10.0g、片栗粉0.5g **大根のスープ** だいこん10.0g
	午後	**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 **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 **玉葱の味噌汁** たまねぎ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 **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 **玉葱の味噌汁** たまねぎ10.0g、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0.8g **豆腐と野菜の煮物** 絹ごし豆腐24.0g、だいこん16.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g **玉葱の味噌汁** たまねぎ8.0g、わかめ0.1g、みそ1.6g	