

2023年度 7月

離乳食食材表

戸塚愛児園

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)
01土	米 焼ふ/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁	米 鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 はるさめ/チンゲンサイ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/鶏ひき肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 にんじん/きゅうり/チーズ/食塩 はるさめ/チンゲンサイ/しょうゆ/昆布だし汁 米/かぼちゃ	米/豚肩ロース肉/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/油/ハヤシルウ にんじん/きゅうり/チーズ/油/酢/砂糖/食塩 はるさめ/チンゲンサイ/コンソメ/しょうゆ/かつおだし汁 米/かぼちゃ
03月	米 かかれい/昆布だし汁/片栗粉 にんじん/昆布だし汁 はくさい/昆布だし汁	米 かかれい/米みそ/昆布だし汁/片栗粉 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/育児用ミルク	米 さけ/米みそ/昆布だし汁 切り干しだいこん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 はくさい/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 マカロニ/きな粉/砂糖 きゅうり さつまいも/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 さけ/米みそ/砂糖/酒/みりん/油 切り干しだいこん/油揚げ/にんじん/しょうゆ/砂糖/みりん はくさい/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 マカロニ/きな粉/砂糖
04火	米 凍り豆腐/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米 鶏ささみ/りんご/片栗粉 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/しらす干し/粉チーズ/育児用ミルク	米 鶏もも肉/りんご/片栗粉 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 なす/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/しらす干し/ピザ用チーズ こまつな たまねぎ/クリームコーン/育児用ミルク/食塩	米 鶏もも肉/しょうゆ/酒/マーメイド ひじき/にんじん/しめじ/油/砂糖/みりん/しょうゆ/かつおだし汁 なす/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 メロン 食パン/しらす干し/ピザ用チーズ
05水	米 たら/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/昆布だし汁	米 たら/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/にんじん/食塩 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/あおのり/食塩/昆布だし汁/片栗粉	米 たら/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/にんじん/食塩 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 じゃがいも/あおのり/食塩 バナナ しめじ/えのきたけ/米みそ/昆布だし汁	米 さば/しょうゆ/酒/片栗粉/油/しょうゆ/砂糖/みりん/水/片栗粉 キャベツ/にんじん/食塩 油揚げ/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 じゃがいも/あおのり/食塩
06木	食パン/育児用ミルク 焼ふ/昆布だし汁 ほうれんそう/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁	食パン/育児用ミルク 鶏ささみ/たまねぎ/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/食塩 かぼちゃ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	食パン 鶏もも肉/たまねぎ/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 ほうれんそう/にんじん/食塩 かぼちゃ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ いんげん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ハイジパン 鶏もも肉/油/片栗粉/レモン果汁/砂糖/食塩/水/片栗粉/水 ほうれんそう/コーン/にんじん/かにかまぼこ/食塩/マヨネーズ かぼちゃ/たまねぎ/コンソメ/しょうゆ/食塩/かつおだし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
07金	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 じゃがいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 ヨーグルト(無糖)/りんご	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 じゃがいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 ヨーグルト(無糖)/りんご さつまいも オクラ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/豚ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/にんじん/ピーマン/油/小麦粉/カレー粉/中濃ソース/ケチャップ/砂糖/コンソメ もやし/きゅうり/にんじん/油/酢/砂糖/食塩 絹ごし豆腐/万能ねぎ/コンソメ/食塩/かつおだし汁 ヨーグルト(無糖)/りんご
08土	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁 はくさい/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉 ブロッコリー/にんじん/食塩 はくさい/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/絹ごし豆腐/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/ごま油/しょうゆ/米みそ/砂糖/酒/片栗粉 ブロッコリー/にんじん/コーン/油/酢/砂糖/食塩 はくさい/たまねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ	米/絹ごし豆腐/豚ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/ごま油/しょうゆ/米みそ/砂糖/酒/片栗粉 ブロッコリー/にんじん/コーン/油/酢/砂糖/食塩 はくさい/たまねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/じゃがいも/にんじん/しょうゆ
10月	米 たら/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁	米 たら/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/たまねぎ/にんじん/しょうゆ	米 さけ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/たまねぎ/にんじん/しょうゆ 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 ほうれんそう/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 めかじき/片栗粉/油/黄ピーマン/にんじん/たまねぎ/油/酢/砂糖/米みそ/水/片栗粉/水 キャベツ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ ねぎ/焼ふ/みりん/米みそ/煮干し汁 たまねぎ/にんじん/しょうゆ
11火	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/しょうゆ きゅうり/カットわかめ/しょうゆ もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター/食塩	米 絹ごし豆腐/鶏ひき肉/にんじん/たまねぎ/しょうゆ きゅうり/カットわかめ/しょうゆ もやし/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター/食塩 バナナ ブロッコリー	米 凍り豆腐/豚ばら肉/たけのこ水蒸し/にんじん/たまねぎ/にん/ゴヤー/ごま油/しょうゆ/食塩/中華あじ/カレー粉 きゅうり/カットわかめ/酢/砂糖/しょうゆ/ごまもやし/たまねぎ/米みそ/かつお/昆布だし汁 さつまいも/育児用ミルク/バター/食塩
12水	ゆでうどん/昆布だし汁 焼ふ/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ささみ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 なす/しょうゆ/昆布だし汁 米/しらす干し/カットわかめ/しょうゆ	ゆでうどん/鶏ささみ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 なす/しょうゆ/昆布だし汁 米/しらす干し/カットわかめ/しょうゆ にんじん えのきたけ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/バター/豚肩ロース肉/キャベツ/にんじん/たら/たまねぎ/マッシュルーム水 蒸し/油/中濃ソース/しょうゆ/食塩/かつお節 ごぼう/かつおだし汁/みりん/にんじん/コーン/しょうゆ/マヨネーズ/ごま チンゲンサイ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/コンソメ/かつおだし汁 米/しらす干し/カットわかめ/しょうゆ
13木	米 かかれい/昆布だし汁/片栗粉 にんじん/昆布だし汁 こまつな/昆布だし汁	米 かかれい/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/クリームコーン/育児用ミルク じゃがいも チンゲンサイ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 かかれい/しょうゆ/昆布だし汁 凍り豆腐/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/クリームコーン/育児用ミルク じゃがいも チンゲンサイ/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 さば/しょうゆ/みりん/酒 さから/にんじん/しめじ/油揚げ/しょうゆ/砂糖/ごま油/酒/みりん/昆布だし汁 こまつな/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 食パン/クリームコーン/育児用ミルク
14金	米 凍り豆腐/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米 鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 とうがんとにんじん/しょうゆ/昆布だし汁 カットわかめ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/きな粉/昆布だし汁/片栗粉	米 鶏もも肉/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 とうがんとにんじん/しょうゆ/昆布だし汁 カットわかめ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/きな粉 はくさい 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 豚レバー/しょうゆ/しょうゆ/油/片栗粉/にんじん/たまねぎ/もやし/ごま油/砂糖/米みそ/しょうゆ とうがんとにんじん/しょうゆ/砂糖/かつおだし汁 えのきたけ/カットわかめ/米みそ/かつおだし汁 かぼちゃ/きな粉
15土	米 焼ふ/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ いんげん/にんじん/しょうゆ キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/さつまいも	米/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ いんげん/にんじん/しょうゆ キャベツ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/さつまいも	米/豚ひき肉/しょうゆ/しょうゆ/砂糖/みりん/コーン いんげん/にんじん/マヨネーズ/しょうゆ キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつおだし汁 米/さつまいも

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)
18火	米 凍り豆腐/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁 はくさい/昆布だし汁	米 なす/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉 かぼちゃ/昆布だし汁 はるさめ/はくさい/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 にんじん/しめじ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米/なす/鶏ひき肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉 かぼちゃ/昆布だし汁 はるさめ/はくさい/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁 じゃがいも/バター/食塩 にんじん/しめじ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米/なす/豚ひき肉/ねぎ/しょうゆ/油/砂糖/米みそ/片栗粉 かぼちゃ/砂糖/かつおだし汁 はるさめ/はくさい/にんじん/コンソメ/しょうゆ/かつおだし汁 じゃがいも/バター/食塩
19水	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 こまつな/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁	米 鶏ささみ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 こまつな/にんじん/すりごま/しょうゆ 絹ごし豆腐/カットわかめ/米みそ/昆布だし汁 干しそめい/焼ふ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/昆布だし汁 こまつな/にんじん/すりごま/しょうゆ 絹ごし豆腐/カットわかめ/米みそ/昆布だし汁 干しそめい/焼ふ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/しょうゆ/酒 こまつな/にんじん/すりごま/しょうゆ/砂糖 絹ごし豆腐/カットわかめ/米みそ/かつおだし汁 干しそめい/焼ふ/にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁
20木	食パン/育児用ミルク 焼ふ/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁	食パン/育児用ミルク 鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/ズッキーニ/なす/トマトピューレ/しょうゆ/もやし/にんじん/しょうゆ キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ	食パン 鶏ささみ/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/ズッキーニ/なす/トマトピューレ/しょうゆ/もやし/にんじん/しょうゆ キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 えのきたけ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	食パン 豚肩ロース肉/ベーコン/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/ズッキーニ/黄ピーマン/なす/カットトマト/トマトピューレ/ケチャップ/砂糖/コンソメ/食塩 もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 えのきたけ/たまねぎ/コンソメ/しょうゆ/昆布だし汁 米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ
21金	米 たら/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁	米 たら/あおのり/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 だいこん/にんじん/昆布だし汁 とうがんとたまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/きな粉/育児用ミルク	米 さけ/あおのり/しょうゆ/昆布だし汁 だいこん/にんじん/昆布だし汁 とうがんとたまねぎ/米みそ/昆布だし汁 食パン/きな粉/砂糖 かぼちゃ/昆布だし汁 ほうれんそう/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁	米 きす/酒/食塩/水/小麦粉/あおのり/油 ごぼう/にんじん/ごま油/しょうゆ/昆布だし汁 とうがんとたまねぎ/米みそ/かつおだし汁 食パン/きな粉/砂糖
22土	米 絹ごし豆腐/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁 さつまいも/昆布だし汁	米 鶏ささみ/たまねぎ/絹ごし豆腐/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/にんじん/しょうゆ	米/鶏ささみ/たまねぎ/絹ごし豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/きゅうり/にんじん/食塩 さつまいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/にんじん/しょうゆ	米/豚肩ロース肉/ベーコン/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/ズッキーニ/黄ピーマン/なす/カットトマト/トマトピューレ/ケチャップ/砂糖/コンソメ/食塩 もやし/にんじん/ごま油/しょうゆ/食塩 えのきたけ/たまねぎ/コンソメ/しょうゆ/昆布だし汁 米/にんじん/たまねぎ/しょうゆ
24月	米 凍り豆腐/昆布だし汁 はくさい/昆布だし汁 じゃがいも/昆布だし汁	米 鶏ささみ/だいこん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 はくさい/にんじん/しょうゆ じゃがいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉 ほうれんそう 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 鶏ささみ/だいこん/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 はくさい/にんじん/しょうゆ じゃがいも/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉 ほうれんそう 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 鶏もも肉/しょうゆ/砂糖/みりん/うめ干し/ごま油 はくさい/にんじん/しょうゆ だいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 さつまいも/きな粉
25火	ゆでうどん/昆布だし汁 焼ふ/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 米/カットわかめ/にんじん/しょうゆ	ゆでうどん/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/きゅうり/食塩 焼ふ/しょうゆ/昆布だし汁 米/カットわかめ/にんじん/しょうゆ なす/しょうゆ/昆布だし汁 絹ごし豆腐/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	マカロニ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/カットトマト/ゆ/小麦粉/ケチャップ/バター かぼちゃ/きゅうり/マヨネーズ/食塩 カットわかめ/コーン/中華あじ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 米/カットわかめ/にんじん/しょうゆ
26水	米 かかれい/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/昆布だし汁 だいこん/昆布だし汁	米 かかれい/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 キャベツ/にんじん/食塩 だいこん/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/育児用ミルク	米 かかれい/しょうゆ/昆布だし汁 キャベツ/にんじん/食塩 だいこん/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉 じゃがいも/あおのり/食塩 いんげん/にんじん/しょうゆ/昆布だし汁	米 かかれい/しょうゆ/しょうゆ/砂糖 キャベツ/にんじん/食塩 だいこん/にんじん/たまねぎ/じゃがいも/米みそ/昆布だし汁 食パン/りんご/片栗粉
27木	米 焼ふ/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁	米/たまねぎ/にんじん/食塩 鶏ささみ/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター/食塩 こまつな	米/たまねぎ/にんじん/食塩 鶏もも肉/トマトピューレ/しょうゆ/昆布だし汁/片栗粉 もやし/きゅうり/にんじん/食塩 キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター/食塩 バナナ こまつな	米/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食塩/コンソメ 鶏もも肉/しょうゆ/酒/にんじん/油/砂糖/カレー粉/しょうゆ/にんじん/油/酢/砂糖/米みそ/水/片栗粉/水 キャベツ/きゅうり/にんじん/塩こんぶ レー粉/食塩 キャベツ/たまねぎ/コンソメ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 かぼちゃ/育児用ミルク/バター/食塩
28金	米 たら/昆布だし汁/片栗粉 にんじん/昆布だし汁 たまねぎ/昆布だし汁	米 たら/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 オクラ/にんじん/しょうゆ 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/しょうゆ	米 さけ/育児用ミルク/バター/食塩/片栗粉 オクラ/にんじん/しょうゆ/すりごま 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/しょうゆ きゅうり しめじ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	米 さば/食塩 オクラ/にんじん/砂糖/しょうゆ/ごま 切り干しだいこん/たまねぎ/米みそ/煮干し汁 米/絹ごし豆腐/にんじん/たまねぎ/しょうゆ
29土	米 焼ふ/昆布だし汁 キャベツ/昆布だし汁 きゅうり/昆布だし汁	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食塩 ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/食塩 にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/食塩 ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/食塩 にんじん/たまねぎ/しょうゆ/昆布だし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ	米/ねぎ/ピーマン/にんじん/豚ひき肉/油/しょうゆ/中華あじ/食塩 ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/油/酢/砂糖/食塩 にんじん/たまねぎ/コンソメ/食塩/かつおだし汁 米/ひじき/にんじん/しょうゆ
31月	ゆでうどん/昆布だし汁 凍り豆腐/昆布だし汁 かぼちゃ/昆布だし汁 にんじん/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/にんじん/食塩 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 米/あおのり/食塩 キャベツ 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/鶏ささみ/にんじん/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁 かぼちゃ/にんじん/食塩 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 米/あおのり/食塩 キャベツ 焼ふ/たまねぎ/米みそ/昆布だし汁	ゆでうどん/豚肩ロース肉/にんじん/たまねぎ/ねぎ/カレー粉/油/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/食塩 凍り豆腐/しょうゆ/昆布だし汁 米/あおのり/食塩 キャベツ