2023年06月

献　立　表

逗子なないろ保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 木	和風スパゲッティー ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ オレンジ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	550.4(411.8) 21.8(16.3) 10.8(8.1) 1.5(1.1)	オリーブ油、油、砂糖 ○米、○ごま	鶏もも肉、チーズ、バター、鶏がらスープ ○しらす干し	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、なす、エリンギィ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
02 金	麻婆丼 骨太サラダ わかめとコーンのスープ	セサミトースト 牛乳	577.2(420.6) 23.3(17.0) 23.4(16.9) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、片栗粉、すりごま、砂糖、ごま油 ○食パン、○グラニュー糖、○すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、水煮大豆、みそ、しらす干し、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	ほうれんそう、コーン缶、にら、ねぎ、にんじん、ひじき、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ
03 土	かやくごはん きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁	ツナサンド 麦茶	476.1(356.0) 18.2(13.5) 16.0(12.0) 2.2(1.6)	米 ○食パン、○マヨネーズ	絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ ○ツナ油漬缶	もやし、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう	煮干だし汁、料理酒、みりん、しょうゆ、食塩
05 月	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草と人参の胡麻和え きゃべつと油揚げのみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	584.9(428.7) 30.1(22.0) 21.5(15.5) 1.4(1.1)	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖 ○マカロニ、○砂糖	さわら、油揚げ、みそ、粉チーズ、 ○牛乳、○きな粉、○スキムミルク	もやし、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
06 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜の梅肉和え じゃが芋のみそ汁	もちもちパン 牛乳	605.1(447.3) 26.5(19.5) 16.4(11.9) 2.0(1.4)	米、じゃが芋、油、砂糖 ○ホットケーキミックス、○白玉粉	豚肉、みそ、かつお節 ○牛乳、○チーズ	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、うめびしお、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
07 水 誕生会	フランスパン（乳児：バターロール） カミカミサラダ ハッシュドポーク メロン	あじさいゼリー 麦茶	589.9(524.9) 13.6(12.9) 19.0(16.7) 2.6(2.3)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール マヨネーズ、すりごま、油	豚肉、スキムミルク	たまねぎ、メロン、ズッキーニ、きゅうり、にんじん、ごぼう、トマト、ヤングコーン ○ぶどう寒天、○青りんご寒	ハヤシルウ、しょうゆ
08 木	鶏そぼろあんかけ丼 もやしとニラの和え物 大根と油揚げのみそ汁	二色サンド 牛乳	601.1(443.3) 26.3(19.3) 21.0(15.3) 2.5(1.8)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油 ○食パン	鶏ひき肉、油揚げ、ハム、みそ ○牛乳、○スライスチーズ	もやし、にら、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、しょうが ○いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ
09 金	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	ひじきごはん 麦茶	607.4(446.8) 16.7(12.3) 13.8(10.4) 2.1(1.6)	干しうどん、さつま芋、マヨネーズ、油、砂糖 ○米、○油、○砂糖	豚肉、スキムミルク ○油揚げ	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、干しぶどう ○にんじん、○ひじき	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ ○しょうゆ
10 土	中華風たきこみごはん ゴママヨサラダ 豆腐のスープ	青のりチーズサンド 麦茶	531.1(398.4) 18.4(13.8) 18.6(14.0) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ ○スライスチーズ	きゅうり、にんじん、水煮たけのこ、いんげん、乾燥わかめ ○あおのり	しょうゆ
12 月	ごはん 鮭の味噌漬け焼き ネバネバ和え 麩のすまし汁	ふわふわ豆腐パン 牛乳	518.7(377.1) 29.4(21.5) 14.1(10.1) 1.6(1.1)	米、お麩、ごま油、砂糖 ○ホットケーキミックス、○油	鮭、挽きわり納豆、みそ ○牛乳、○絹ごし豆腐	もやし、こまつな、えのきたけ、にんじん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
13 火	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ・オレンジ	たぬきおにぎり 麦茶	564.6(422.3) 29.2(21.9) 14.6(10.9) 1.7(1.3)	バターロール、油、砂糖 ○米、○揚げ玉、○砂糖、○ごま	牛乳、鶏肉、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、にんじん ○あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食酢 ○しょうゆ
14 水	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ホットドッグ 牛乳	582.5(425.1) 21.4(15.3) 17.6(12.7) 2.1(1.6)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油、焼ふ、 ○コッペパン、○油	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ ○牛乳、○ウインナー	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮たけのこ、しょうが、乾燥わかめ ○キャベツ	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース ○ケチャップ
15 木	キッズビビンバ 南瓜のレモン煮 豆腐と青梗菜のスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	512.8(384.6) 22.3(16.7) 14.3(10.8) 1.0(0.7)	米、砂糖、ごま、油、ごま油 ○グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏がらスープ ○ヨーグルト(無糖)、○スキムミルク	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、レモン、ねぎ、しょうが ○バナナ、○みかん缶、○パイン缶、○干しぶどう	しょうゆ、みりん
16 金	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ ポテトスープ	いりこ菜飯おにぎり 麦茶	525.3(389.2) 16.4(12.1) 12.3(8.8) 1.5(1.1)	スパゲティー、じゃが芋、オリーブ油、油、砂糖 ○米、○ごま	ウインナー、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ピーマン ○いりこ菜飯ふりかけ	食酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩
19 月	ごはん かれいおろしソースかけ 小松菜のサラダ かぶとえのきのみそ汁	チーズチヂミ 麦茶	489.5(361.0) 24.2(18.0) 14.1(10.4) 1.9(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま ○小麦粉、○片栗粉、○油、○砂糖、○ごま油、○ごま	かれい、ツナ油漬缶、みそ、スキムミルク ○絹ごし豆腐、○調製豆乳、○ピザ用チーズ、○鶏がらスープ	もやし、だいこん、こまつな、かぶ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ、しょうが ○にら、○こまつな、○にんじん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒 ○しょうゆ
20 火	チキンカレー フレンチサラダ 豆腐と葉ねぎのスープ フルーツミックス	ツナコーンパン 牛乳	653.6(481.2) 24.2(17.6) 23.6(17.1) 2.5(1.8)	米、じゃが芋、油、砂糖 ○ホットケーキミックス、○マヨネーズ	鶏肉、木綿豆腐、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳、○調製豆乳、○ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、葉ねぎ ○コーン缶、○たまねぎ	カレールウ、食酢、しょうゆ、食塩 ○パセリ粉
21 水	ジャージャーうどん かぼちゃとインゲンのサラダ たまごスープ	うめわかめおにぎり 麦茶	559.7(413.4) 20.6(15.3) 17.6(13.0) 2.1(1.6)	干しうどん、マヨネーズ、すりごま、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米、○ごま	豚ひき肉、卵、かまぼこ、みそ、スキムミルク、鶏がらスープ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、こまつな、干しぶどう、しょうが ○うめ干し	しょうゆ、ケチャップ
22 木	ごはん 松風焼き 三色野菜のおかか和え 白菜のすまし汁	青のりトースト 牛乳	542.4(402.1) 23.4(17.3) 19.2(14.1) 1.9(1.4)	米、パン粉、ごま、砂糖 ○食パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、かつお節 ○牛乳、○バター	キャベツ、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ、しょうが ○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
23 金	パンズパン 畑のハンバーグ アスパラサラダ コーンスープ	鮭菜飯おにぎり 麦茶	597.3(447.9) 25.7(19.2) 18.0(13.5) 2.3(1.7)	パンズパン、砂糖、パン粉、油 ○米、○ごま	豚ひき肉、調製豆乳、水煮大豆、スキムミルク、牛乳、鶏がらスープ ○鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス ○菜飯ふりかけ	ケチャップ、中濃ソース、食酢、食塩、パセリ粉
24 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁	りんごジャムサンド 麦茶	447.6(330.2) 18.6(13.4) 7.1(5.1) 1.8(1.3)	米、油、片栗粉 ○食パン	鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ ○りんごジャム	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
26 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきと切干大根の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	587.2(433.8) 29.6(21.8) 17.2(12.4) 1.9(1.4)	米、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 ○ホットケーキミックス、○砂糖	鮭、さつま揚げ、みそ ○牛乳、○スキムミルク、○バター	こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉 ○ココア（ピュアココ
27 火	チャンポンうどん おからサラダ バナナ	チーズおかかおにぎり 麦茶	535.6(401.8) 20.0(15.0) 12.3(9.2) 2.0(1.5)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 ○米、○ごま	豚肉、おから、ハム、なると、スキムミルク、鶏がらスープ ○チーズ、○かつお節	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、水煮たけのこ、ねぎ	しょうゆ ○しょうゆ
28 水	豚みそコーン丼 春雨ときゅうりの酢の物 お麩のすまし汁	ベーコンのケークサレ 牛乳	616.8(437.7) 24.0(17.2) 19.5(14.1) 1.5(1.1)	米、はるさめ、砂糖、お麩、ごま、油、ごま油 ○小麦粉、○グラニュー糖、○油	豚肉、みそ ○牛乳、○ベーコン、○ピザ用チーズ	コーン缶、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、葉ねぎ、しょうが ○たまねぎ、○コーン缶	かつおだし汁、食酢、しょうゆ、みりん
29 木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル きのこのみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	607.2(456.7) 26.7(19.7) 20.1(15.3) 2.0(1.5)	米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油 ○さつま芋、○コッペパン、○砂糖	鶏レバー、油揚げ、みそ ○牛乳、○バター	もやし、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、料理酒
30 金	コッペパン ポークビーンズシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ 小玉すいか	湘南マカロニ 牛乳	506.1(369.4) 24.6(18.0) 18.2(13.2) 1.5(1.1)	コッペパン、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖 ○マカロニ、○オリーブ油	豚肉、水煮大豆、ハム、粉チーズ、鶏がらスープ ○牛乳、○しらす干し、○鶏がらスープ	小玉すいか、ホールトマト缶詰、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん ○キャベツ	りんご酢、ケチャップ、中濃ソース、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています

2023年06月　離乳食献立表

逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
1 日 木	午前食	**和風マカロニ** マカロニ20.0g、鶏肉20.3g、たまねぎ16.9g、なす8.0g、しょうゆ1.0g、万能ねぎ1.0g **ブロッコリーサラダ** ブロッコリー13.5g、にんじん3.5g、チーズ4.7g **キャベツのスープ** キャベツ10.1g、たまねぎ6.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.4g **オレンジ** オレンジ30.0g	**和風マカロニ** マカロニ16.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ13.5g、なす6.0g、しょうゆ0.8g **ブロッコリーサラダ** ブロッコリー10.8g、にんじん3.0g、チーズ3.8g **キャベツのスープ** キャベツ8.1g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.3g **オレンジ** オレンジ24.0g	**鶏そぼろと野菜のリゾット** 米9.0g、鶏むね肉10.5g、たまねぎ9.5g、なす4.2g **ブロッコリーサラダ** ブロッコリー7.6g、にんじん2.1g **キャベツのスープ** キャベツ5.7g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁60.0g **オレンジ** オレンジ16.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **人参ペースト** にんじん10.0g **きゃべつのスープ** キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすわかめおにぎり** 米27.0g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し2.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**しらすわかめ粥** 米21.6g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し1.6g **人参煮** にんじん20.0g	**しらすわかめ粥** 米15.1g、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し1.1g **人参煮** にんじん14.0g	
2 日 金	午前食	**麻婆丼** 米27.0g、豚ひき肉13.5g、絹ごし豆腐40.0g、ねぎ2.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.3g、片栗粉2.0g **ほうれん草とひじきの和え物** ひじき1.0g、にんじん5.0g、ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.6g **わかめのスープ** 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g	**豆腐とそぼろのあんかけ粥丼** 米16.0g、鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.8g、みそ0.2g、片栗粉1.6g **ほうれん草とひじきの和え物** ひじき0.8g、にんじん4.0g、ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.5g **わかめのスープ** 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g	**豆腐とそぼろのあんかけ丼** 米11.2g、鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐22.4g、たまねぎ3.5g、片栗粉1.1g **ほうれん草の和え物** にんじん2.8g、ほうれんそう8.4g **わかめのスープ** 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.6g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐10.0g **ほうれん草のスープ** ほうれんそう7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**南瓜ペーストサンド** 食パン27.0g、かぼちゃ8.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**南瓜ペーストサンド** 食パン21.6g、かぼちゃ6.4g **きゃべつのおかか和え** キャベツ20.0g、かつお節0.5g	**南瓜パン粥** 食パン15.1g、かぼちゃ4.5g、育児用ミルク0.8g **茹できゃべつ** キャベツ14.0g	
3 日 土	午前食	**たきこみ御飯** 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g **スティックきゅうり** きゅうり20.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.8g	**たきこみ粥** 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g **スティックきゅうり** きゅうり16.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐12.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.6g	**たきこみ粥** 米11.2g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g **茹できゅうり** きゅうり11.2g **豆腐のすまし汁** 絹ごし豆腐8.4g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **人参ペースト** にんじん7.0g **豆腐のスープ** 絹ごし豆腐10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズサンド** 食パン30.0g、スライスチーズ3.5g **牛乳100** 牛乳100.0g	**チーズサンド** 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g **いんげんと人参の和え物** いんげん10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	**チーズパン粥** 食パン16.8g、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8ｇ **いんげんと人参の和え物** いんげん7.0g、にんじん7.0g	
5 日 月	午前食	**軟飯** 米27.0g **白身魚の照り焼き** かれい30.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g **ほうれん草の和え物** ほうれんそう20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g **きゃべつのみそ汁** キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **白身魚の照り焼き** かれい27.0g、しょうゆ0.4g、油0.4g **ほうれん草の和え物** ほうれんそう16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g **きゃべつのみそ汁** キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **煮魚** かれい18.9g、昆布だし汁10.0g **ほうれん草の和え物** ほうれんそう11.2g、にんじん2.8g **きゃべつのすまし汁** キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **白身魚ペースト** かれい10.0g **きゃべつのスープ** キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**マカロニきな粉** マカロニ12.2g、きな粉3.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**きな粉粥** 米16.0g、きな粉2.4g **かぶののり和え** かぶ・葉23.0g、あおのり0.2g	**きな粉粥** 米11.2g、きな粉1.7g **かぶののり和え** かぶ15.0g、あおのり0.1g	
6 日 火	午前食	**軟飯** 米27.0g **豚肉と野菜の炒め煮** 豚肉(もも)20.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g、ピーマン3.0g、にんじん5.0g、たまねぎ15.0g **白菜のおかか和え** はくさい20.0g、こまつな5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g **じゃが芋のみそ汁** じゃがいも12.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **鶏そぼろと野菜の炒め煮** 鶏むね肉16.0g、しょうゆ0.8g、油0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ12.0g **白菜のおかか和え** はくさい16.0g、こまつな4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g **じゃが芋のみそ汁** じゃがいも9.6g、たまねぎ2.4g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **鶏そぼろと野菜とろみ煮** 鶏むね肉11.2g、にんじん2.8g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁15.0g、片栗粉1.0g **白菜の和え物** はくさい11.2g、こまつな2.8g **じゃが芋のすまし汁** じゃがいも6.7g、たまねぎ1.7g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **人参ペースト** にんじん10.0g **じゃが芋のスープ** じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**レーズン蒸しパン** ホットケーキミックス20.0g、調製豆乳15.0g、干しぶどう5.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**野菜リゾット** 米16.0g、かぶ・葉10.0g、にんじん4.0g **南瓜のしらす煮** かぼちゃ25.0g、しらす干し3.0g	**野菜リゾット** 米11.2g、かぶ7.0g、にんじん2.8g **南瓜のしらす煮** かぼちゃ17.5g、しらす干し2.1g	
7 日 水	午前食	**食パン** 食パン30.0g **豆腐ハンバーグ** 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g **スティック野菜** にんじん15.0g、きゅうり15.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	**食パン** 食パン24.0g **豆腐ハンバーグ** 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g **スティック野菜** にんじん12.0g、きゅうり12.0g **キャベツのスープ** キャベツ8.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	**パン粥** 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g **豆腐とそぼろのあんかけ** 絹ごし豆腐16.8g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.8g **二色野菜** にんじん8.4g、きゅうり8.4g **キャベツのスープ** キャベツ5.6g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐10.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**鶏ささみと野菜のみそごはん** 米27.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、みそ0.5g **牛乳** 牛乳100.0g	**鶏ささみと野菜のみそおじや** 米16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、みそ0.4g **いんげんのおかか和え** いんげん15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g	**鶏ささみと野菜のおじや** 米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g **いんげんの和え物** いんげん10.5g、にんじん3.5g	

2023年06月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
8日 木	午前食	**鶏そぼろあんかけ丼** 米27.0g、鶏むね肉25.0g、にんじん3.4g、たまねぎ10.1g、いんげん3.4g、油1.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g **小松菜のサラダ** こまつな10.0g、もやし20.0g、ツナ水煮缶5.0g **大根のみそ汁** だいこん10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**鶏そぼろあんかけ粥丼** 米16.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん2.7g、たまねぎ8.1g、いんげん2.7g、油1.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g **小松菜のサラダ** こまつな10.0g、はくさい10.0g、ツナ水煮缶4.0g **大根のみそ汁** だいこん8.1g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**鶏そぼろあんかけ粥丼** 米9.0g、鶏むね肉14.0g、にんじん1.9g、たまねぎ5.7g、いんげん1.9g、片栗粉1.1g **小松菜の和え物** こまつな7.0g、はくさい7.0g **大根のすまし汁** だいこん5.7g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **大根のペースト** だいこん7.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズサンド** 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**チーズサンド** 食パン24.0g、スライスチーズ4.0g **白菜ののり和え** はくさい20.0g、あおのり0.1g	**チーズパン粥** 食パン16.8g、チーズ2.8g、育児用ミルク0.8g **白菜ののり和え** はくさい14.0g、あおのり0.1g	
9日 金	午前食	**野菜うどん** ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、ほうれんそう10.1g、にんじん5.4g、ねぎ5.4g、油0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g **スイートポテトサラダ** さつまいも25.0g、きゅうり5.0g、干しぶどう3.0g **バナナ** バナナ30.0g	**野菜うどん** ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、ほうれんそう8.1g、にんじん4.3g、ねぎ4.3g、油0.5g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g **スイートポテトサラダ** さつまいも20.0g、きゅうり4.0g、干しぶどう2.4g **バナナ** バナナ24.0g	**野菜うどん** ゆでうどん60.0g、鶏むね肉12.0g、ほうれんそう8.1g、にんじん4.3g、ねぎ4.3g、片栗粉1.5ｇ、昆布だし汁64.0g **スイートポテトサラダ** さつまいも20.0g、きゅうり4.0g **バナナ** バナナ24.0g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **さつま芋ペースト** さつま芋7.5ｇ **ほうれん草のスープ** ほうれんそう7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ひじきごはん** 米27.0g、鶏ささみ10.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**ひじき粥** 米21.6g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.8g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g **大根のみそ煮** だいこん20.0g、みそ0.4g	**ささみと人参のおじや** 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g **大根煮** だいこん14.0g	
10日 土	午前食	**たきこみ御飯** 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん3.4g、しょうゆ1.0g **ツナポテト** じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g **豆腐のスープ** 絹ごし豆腐20.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	**たきこみ粥** 米16.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.8g、いんげん2.7g、しょうゆ0.8g **ツナポテト** じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g **豆腐のスープ** 絹ごし豆腐16.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁64.0g	**たきこみ粥** 米9.0g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.6g、いんげん1.9g **マッシュポテト** じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g **豆腐のスープ** 絹ごし豆腐11.2g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐10.0g **人参のスープ** にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**きな粉サンド** 食パン30.0g、きな粉3.5g **牛乳** 牛乳100.0g	**きな粉サンド** 食パン24.0g、きな粉2.8g **人参煮** にんじん20.0g	**きな粉パン粥** 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g、きな粉2.0g **人参煮** にんじん14.0g	
12日 月	午前食	**軟飯** 米27.0g **鮭の味噌風焼き** さけ25.0g、淡色みそ0.5g、油0.5g **ネバネバ和え** もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、挽きわり納豆5.0g、しょうゆ0.5g **麩のすまし汁** たまねぎ10.0g、お麩0.9g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.9g	**5倍粥** 米16.0g **白身魚の味噌風焼き** かれい20.0g、淡色みそ0.4g、油0.4g **ネバネバ和え** キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、挽きわり納豆4.0g、しょうゆ0.4g **麩のすまし汁** たまねぎ8.0g、お麩0.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g	**7倍粥** 米9.0g **煮魚** かれい14.0g **三色野菜の和え物** キャベツ11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g **麩のすまし汁** たまねぎ5.6g、お麩0.5g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **白身魚ペースト** かれい10.0g **小松菜のスープ** こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**豆腐蒸しパン** ホットケーキミックス20.0g、絹ごし豆腐15.0g、干しぶどう3.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**ささみと野菜のおじや** 米16.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g **かぶの煮物** かぶ・葉20.0g	**ささみと野菜のおじや** 米9.0g、鶏ささみ7.0g、にんじん3.5g、キャベツ5.6g **かぶの煮物** かぶ14.0g	
13日 火	午前食	**食パン** 食パン30.0g **鶏肉のケチャップ風焼き** 鶏肉30.0g、ケチャップ1.0g **きゃべつサラダ** キャベツ20.0g、きゅうり5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g **ほうれん草のスープ** ほうれん草8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g **オレンジ** オレンジ30.0g	**食パン** 食パン24.0g **鶏肉と野菜のケチャップ風煮** 鶏むね肉20.0g、キャベツ16.0g、たまねぎ5.0g、にんじん2.4g、ケチャップ0.8g **ほうれん草のスープ** ほうれん草6.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g **オレンジ** オレンジ24.0g	**パン粥** 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g **鶏肉と野菜のとろみ煮** 鶏むね肉14.0g、キャベツ11.2g、たまねぎ3.5g、にんじん1.7g、片栗粉1.0g **ほうれん草のスープ** ほうれん草4.5g、たまねぎ2.8g、昆布だし **オレンジ** オレンジ16.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **きゃべつのペースト** キャベツ10.0g **ほうれん草のスープ** ほうれん草7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**きな粉おはぎ** 米27.0g、きな粉3.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**きな粉粥** 米16.0g、きな粉2.4g **青梗菜のしらす和え** チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	**きな粉粥** 米9.0g、きな粉1.7g **青梗菜のしらす和え** チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.1g	
14日 水	午前食	**軟飯** 米27.0g **炒り豆腐** 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん4.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉 **さつま芋煮** さつまいも30.0g **大根のみそ汁** だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **炒り豆腐** 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.2g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g **さつま芋煮** さつまいも24.0g **大根のみそ汁** だいこん8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **豆腐とそぼろのあんかけ** 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐9.5g、にんじん2.2g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉1.0g **さつま芋煮** さつまいも16.8g **大根のすまし汁** だいこん5.6g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐15.0g **大根のスープ** だいこん10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**南瓜ペーストサンド** 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**南瓜ペーストサンド** 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g **ブロッコリーのおかか和え** ブロッコリー20.0g、かつお節1.0g、しょうゆ0.5g	**南瓜パン粥** 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g **茹でブロッコリー** ブロッコリー14.0g	

2023年06月　離乳食献立表

逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
15日 木	午前食	**鶏そぼろごはん** 米27.0g、鶏むね肉20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **南瓜煮** かぼちゃ30.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐20.0g、チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.7g	**鶏そぼろ粥** 米16.0g、鶏むね肉16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g **南瓜煮** かぼちゃ24.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐16.0g、チンゲンサイ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.6g	**鶏そぼろ粥** 米9.0g、鶏むね肉11.2g、ほうれんそう5.6g、にんじん2.8g **南瓜煮** かぼちゃ16.8g **豆腐のすまし汁** 絹ごし豆腐11.2g、チンゲンサイ2.8g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **豆腐のペースト** 絹ごし豆腐10.0g **南瓜のスープ** かぼちゃ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**バナナヨーグルト蒸しパン** ホットケーキミックス20.0g、ヨーグルト(無糖)15.0g、バナナ8.0g、干しぶどう3.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**青のりチーズお焼き** じゃがいも50.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g **バナナヨーグルト** ヨーグルト(無糖)12.0g、バナナ6.4g	**青のりチーズポテト** じゃがいも35.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g **バナナヨーグルト** ヨーグルト(無糖)8.4g、バナナ4.5g	
16日 金	午前食	**マカロニのトマト煮** マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、ピーマン3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g、粉チーズ0.5g **茹でブロッコリー** ブロッコリー15.0g **ポテトスープ** じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	**マカロニのトマト煮** マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、ホールトマト缶詰8.0g、ケチャップ0.8g、粉チーズ0.4g **茹でブロッコリー** ブロッコリー12.0g **ポテトスープ** じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g	**ささみと野菜のおじや** 米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g **茹でブロッコリー** ブロッコリー8.4g **ポテトスープ** じゃがいも5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **人参ペースト** にんじん7.5ｇ **じゃが芋のスープ** じゃが芋7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすわかめおにぎり** 米27.0g、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ0.6g **牛乳** 牛乳100.0g	**しらすわかめ粥** 米16.0g、しらす干し4.0g、炊き込みわかめ0.5g **きゃべつの煮浸し** キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	**しらすわかめ粥** 米9.0g、しらす干し2.8g、炊き込みわかめ0.3g **きゃべつの煮浸し** キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	
19日 月	午前食	**軟飯** 米27.0g **白身魚のおろし煮** かれい30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.0g **小松菜のサラダ** もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.7g **玉ねぎのみそ汁** たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **白身魚のおろし煮** かれい24.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.8g **小松菜のサラダ** はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.5g **玉ねぎのみそ汁** たまねぎ9.6g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **白身魚のおろし煮** かれい16.8g、かぶ5.6g **小松菜のサラダ** はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g **玉ねぎのすまし汁** たまねぎ6.7g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **白身魚ペースト** かれい10.0g **白菜のスープ** はくさい7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**さつま芋お焼き** さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、粉チーズ0.8g **牛乳** 牛乳100.0g	**さつま芋お焼き** さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、粉チーズ0.6g **白菜ののり和え** はくさい20.0g、あおのり0.1g	**さつま芋団子** さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g、粉チーズ0.4g **白菜ののり和え** はくさい14.0g、あおのり0.1g	
20日 火	午前食	**軟飯** 米27.0g **鶏肉とじゃが芋の煮物** 鶏肉(もも皮なし)18.9g、じゃがいも25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **きゃべつの煮浸し** キャベツ25.0g、昆布だし汁10.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **鶏そぼろとじゃが芋の煮物** 鶏むね肉15.1g、じゃがいも20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g **きゃべつの煮浸し** キャベツ20.0g、昆布だし汁8.0g **豆腐のみそ汁** 絹ごし豆腐8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0ｇ **鶏そぼろとじゃが芋の煮物** 鶏むね肉10.6g、じゃがいも14.0g、にんじん2.8g **きゃべつの煮浸し** キャベツ14.0g、昆布だし汁5.6g **豆腐のすまし汁** 絹ごし豆腐5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐15.0g **人参のスープ** にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ツナパン** ホットケーキ粉15.0g、調製豆乳10.0g、ツナ水煮缶5.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**しらすリゾット** 米16.0g、しらす干し5.0g **スティック野菜** きゅうり15.0g、にんじん8.0g	**しらすリゾット** 米11.2g、しらす干し3.5g **二色野菜** きゅうり10.5g、にんじん5.6g	
21日 水	午前食	**あんかけうどん** ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、こまつな5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g **かぼちゃとインゲンのサラダ** かぼちゃ20.0g、いんげん5.0g、干しぶどう1.0g **バナナ** バナナ30.0g	**あんかけうどん** ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、こまつな4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g **かぼちゃとインゲンのサラダ** かぼちゃ16.0g、いんげん4.0g、干しぶどう0.8g **バナナ** バナナ24.0g	**あんかけうどん** ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、こまつな2.8g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.1g **かぼちゃとインゲンのサラダ** かぼちゃ11.2g、いんげん2.8g **バナナ** バナナ24.0g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **南瓜ペースト** かぼちゃ10.0g **小松菜のスープ** こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**にんじんとしらすのおにぎり** 米27.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**にんじんとしらすのおじや** 米16.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g **小松菜のおかか和え** こまつな20.0g、かつお節0.2g	**にんじんとしらすのおじや** 米9.0g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g **茹で小松菜** こまつな14.0g	
22日 木	午前食	**軟飯** 米27.0g **鶏ひき肉ののし焼き** 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、こまつな10.0g、パン粉3.5g、みそ0.5g **きゃべつのおかか和え** キャベツ20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.3g、しょうゆ0.5g **白菜のすまし汁** はくさい13.5g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁80.0g	**5倍粥** 米16.0g **鶏ひき肉ののし焼き** 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、こまつな8.0g、パン粉2.8g、みそ0.4g **きゃべつのおかか和え** キャベツ16.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g **白菜のすまし汁** はくさい10.8g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁64.0g	**7倍粥** 米9.0g **鶏ひき肉のとろみ煮** 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、こまつな5.6g、片栗粉2.0g **きゃべつの和え物** キャベツ11.2g、にんじん2.8g **白菜のすまし汁** はくさい7.6g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **豆腐ペースト** 絹ごし豆腐10.0g **白菜のスープ** はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**青のりトースト** 食パン30.0g、バター1.0g、あおのり0.2g **牛乳** 牛乳100.0g	**きな粉サンド** 食パン24.0g、きな粉2.8g **茹でブロッコリー** ブロッコリー13.0g	**きな粉パン粥** 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g **茹でブロッコリー** ブロッコリー9.1g	

2023年06月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
23日 金	午前食	**食パン** 食パン30.0g **豆腐ハンバーグ** 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g **じゃがいものののり和え** じゃがいも30.0g、あおのり0.3g **キャベツのスープ** キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	**食パン** 食パン24.0g **豆腐ハンバーグ** 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g **じゃがいものののり和え** じゃがいも24.0g、あおのり0.2g **キャベツのスープ** キャベツ12.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	**パン粥** 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g **そぼろと豆腐のあんかけ** 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g **じゃがいものののり和え** じゃがいも16.8g、あおのり0.2g **キャベツのスープ** キャベツ8.4g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **きゃべつペースト** キャベツ10.0g **じゃが芋のスープ** じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ささみと野菜のみそごはん** 米27.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g **牛乳** 牛乳100.0g	**ささみと野菜のみそ粥** 米16.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g **大根煮** だいこん20.0g	**ささみと野菜おじや** 米9.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g **大根煮** だいこん14.0g	
24日 土	午前食	**たきこみ御飯** 米27.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **大根のみそ汁** だいこん10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**たきこみ粥** 米16.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g **大根のみそ汁** だいこん8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**たきこみ粥** 米9.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g **大根のすまし汁** だいこん5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **きゃべつペースト** キャベツ7.5g **大根のスープ** だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**南瓜ペーストサンド** 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**南瓜ペーストサンド** 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g **人参煮** にんじん20.0g	**南瓜パン粥** 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g **人参煮** にんじん14.0g	
26日 月	午前食	**軟飯** 米27.0g **鮭の照り焼き** さけ30.0g、しょうゆ0.9g、油0.3g **ひじきと切干大根の煮物** ひじき1.0g、切り干しだいこん5.4g、にんじん3.5g、かつおだし汁10.0g、しょうゆ0.5g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** たまねぎ10.0g、こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **白身魚の照り焼き** かれい24.0g、しょうゆ0.8g、油0.3g **ひじきと大根の煮物** ひじき0.8g、だいこん20.0g、にんじん2.8g、しょうゆ0.4g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** たまねぎ8.0g、こまつな6.4g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **煮魚** かれい16.8g **大根の煮物** だいこん14.0g、にんじん2.0g **小松菜と玉ねぎのすまし汁** たまねぎ5.6g、こまつな4.5g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **白身魚ペースト** かれい10.0g **小松菜のスープ** こまつな10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**レーズン蒸しパン** ホットケーキミックス15.0g、干しぶどう2.0g、絹ごし豆腐15.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**さつま芋粥** 米16.0g、さつまいも10.0g **野菜の白和え** ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐10.0g、しょうゆ0.5g	**さつま芋粥** 米9.0g、さつまいも7.0g **野菜の白和え** ほうれんそう10.5g、にんじん3.5g、絹ごし豆腐7.0g	
27日 火	午前食	**野菜うどん** ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)13.5g、キャベツ12.0g、もやし12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g **ブロッコリーツナサラダ** ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶3.0g **バナナ** バナナ30.0g	**野菜うどん** ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ10.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g **ブロッコリーツナサラダ** ブロッコリー12.0g、ツナ水煮缶2.4g **バナナ** バナナ24.0g	**野菜うどん** ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ7.0g、にんじん1.7g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.5g **茹でブロッコリー** ブロッコリー8.4g **バナナ** バナナ16.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **きゃべつペースト** キャベツ7.5g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズおかかおにぎり** 米27.0g、チーズ6.8g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g **牛乳** 牛乳100.0g	**チーズおかか粥** 米16.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g **きゃべつののり和え** キャベツ20.0g、あおのり0.1g	**チーズ粥** 米9.0g、チーズ3.8g **きゃべつののり和え** キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
28日 水	午前食	**ささみと野菜のみそごはん** 米27.0g、鶏ささみ18.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g **青梗菜のしらす和え** チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g **お麩のすまし汁** たまねぎ10.0g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g	**ささみと野菜のみそおじや** 米16.0g、鶏ささみ14.4g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g **青梗菜のしらす和え** チンゲンサイ16.0g、しらす干し2.4g **お麩のすまし汁** たまねぎ8.0g、お麩0.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.6g	**ささみと野菜のおじや** 米9.0g、鶏ささみ10.1g、はくさい5.6g、にんじん2.8g **青梗菜のしらす和え** チンゲンサイ11.2g、しらす干し1.7g **お麩のすまし汁** たまねぎ5.6g、お麩0.6g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **人参ペースト** にんじん7.5g **白菜のスープ** はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ひじきスティックのお焼き** じゃがいも54.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**ひじきスティックのお焼き** じゃがいも43.2g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g **かぶのグラッセ** かぶ・葉20.0g、バター0.5ｇ	**きな粉ポテト** じゃがいも30.2g、きな粉2.2g **かぶの煮物** かぶ14.0g	
29日 木	午前食	**軟飯** 米27.0g **レバー入りミートローフ** 鶏むね肉20.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g **かぶのチーズ和え** かぶ・葉25.0g、チーズ0.3g **ほうれん草のみそ汁** ほうれんそう10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**5倍粥** 米16.0g **レバー入りミートローフ** 鶏むね肉16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g **かぶのチーズ和え** かぶ・葉20.0g、チーズ0.2g **ほうれん草のみそ汁** ほうれんそう8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	**7倍粥** 米9.0g **鶏そぼろと野菜のあんかけ** 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん2.8g、片栗粉1.0g **かぶのチーズ和え** かぶ14.0g、チーズ0.2g **ほうれん草のすまし汁** ほうれんそう5.6g、昆布だし汁44.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0ｇ **かぶのペースト** かぶ7.0g **ほうれん草のスープ** ほうれんそう7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**さつま芋の茶巾しぼり** さつま芋60.0g、りんご12.0ｇ、干しぶどう3.0ｇ **牛乳** 牛乳100.0g	**さつま芋の茶巾しぼり** さつま芋48.0g、りんご9.6ｇ、干しぶどう2.4ｇ **きゃべつの煮浸し** キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	**さつま芋の茶巾しぼり** さつま芋34.0g、りんご6.7ｇ **きゃべつの煮浸し** キャベツ14.0g、昆布だし汁6.0g	
30日 金	午前食	**食パン** 食パン30.0g **肉団子スープ** 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉3.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g **大根サラダ** だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g **小玉すいか** すいか30.0g	**食パン** 食パン24.0g **肉団子スープ** 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、パン粉2.4g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁64.0g、片栗粉1.2g **大根サラダ** だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g **小玉すいか** すいか24.0g	**パン粥** 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g **肉団子スープ** 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、パン粉1.7g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g、片栗粉0.8g **大根サラダ** だいこん11.2g、きゅうり5.6g **小玉すいか** すいか16.8g	**10倍すりつぶし粥** 米3.0g **じゃがいもペースト** じゃがいも15.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**マカロニきゃべつ炒め** マカロニ15.0g、キャベツ10.0g、しらす干し3.5g、油1.0g **牛乳** 牛乳100.0g	**きゃべつとしらすのリゾット** 米16.0g、キャベツ8.0g、しらす干し3.0g **じゃが芋ののり和え** じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	**きゃべつとしらすのリゾット** 米9.0g、キャベツ5.6g、しらす干し2.1g **じゃが芋ののり和え** じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	

※離乳食の汁は、その日に使用する野菜を一緒に昆布だしで煮たものを使用しています。