

4月 都賀せいわ保育園

離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
		1	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・オレンジ
2	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・トマト・玉ねぎ
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 しゃもじ・マッシュ・ソムニ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 しゃもじ・マッシュ・ソムニ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト しゃもじ・マッシュ・ソムニ	おかゆ・白菜・人参・じゃが芋	かゆペースト 大根ペースト みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・オレンジ
4	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・キャベツ・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
5	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・バナナ
6	木	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのどろろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・スナックエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのどろろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・スナックエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・出し汁・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
7	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・もやし・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマト・パック・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・醤油・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマト・パック・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・醤油・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・ブロッコリーペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・バナナ	かゆペースト 野菜のトマトペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマト・パック・白菜・人参・大根・不知火(しらぬい)
8	土	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆ 人参かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆ 人参かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆペースト キャベツペースト トマトペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・トマト・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 人参かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・豆腐・チンゲン菜
9	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・大根・しらす干し・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のどろろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人参・味噌・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・大根・しらす干し・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のどろろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人参・味噌・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・大根・さつま芋	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
10	月	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 じゃが芋のトマト煮	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 じゃが芋のトマト煮	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐・人参ペースト じゃが芋・玉ねぎペースト トマトペースト	おかゆ・豆腐・人参・じゃが芋・玉ねぎ・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
11	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・なす・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・人参・ワカメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・もやし・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・バナナ
13	木	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト みそ汁	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
14	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナックエンドウのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナックエンドウ・小松菜・もやし・バナナ	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜・バナナ	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ
15	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋

都賀せいわ保育園

離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
		16	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・人参
17	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・白菜・人参・じゃが芋	かゆペースト 大根ペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・オレンジ
18	火	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 ハッシュド肉 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 ハッシュド肉 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツペースト ハッシュド肉 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・キャベツ・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト ハッシュド肉	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
19	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・バナナ
20	木	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・スナックエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・出し汁・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
21	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・もやし・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマトパック・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマトパック・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・醤油・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参・ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・さつま芋	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・カットトマトパック・白菜・人参・大根・バナナ
22	土	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆ 人參かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆペースト キャベツペースト トマトペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・トマト・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 人參かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・豆腐・チンゲン菜
23	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・大根・しらす干し・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人参・味噌・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・大根・しらす干し・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人参・味噌・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・大根・さつま芋	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
24	月	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 じゃが芋のトマト煮	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 じゃが芋のトマト煮	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐・人参ペースト じゃが芋・玉ねぎペースト トマトペースト	おかゆ・豆腐・人参・じゃが芋・玉ねぎ・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
25	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・なす・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ
26	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐・ほうれん草	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・バナナ
27	木	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナックエンドウのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナックエンドウ・小松菜	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト 白菜ペースト じゃが芋・豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・豆腐・人参・玉ねぎ
29	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
30	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・白菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・白菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・人参・白菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・トマト・玉ねぎ

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	昼食	3色食品群				1~2歳児				3~5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁(焼ふ・なめこ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・なめこ・みかん缶・寒天・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小麦すなっく 牛乳 寒天ポンチ	441 kcal 19.3 g 11.2 g 68.9 g 1.0 g	乳・小麦	543 kcal 23.5 g 12.6 g 87.5 g 1.2 g	乳・小麦	441 kcal 19.3 g 11.2 g 68.9 g 1.0 g	乳・小麦	
2	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーの甘辛煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・パインナップ缶・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイン缶)	569 kcal 28.2 g 19.8 g 74.9 g 1.3 g	乳・小麦	716 kcal 35.6 g 24.2 g 95.6 g 1.6 g	乳・小麦	569 kcal 28.2 g 19.8 g 74.9 g 1.3 g	乳・小麦	
3	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ)	うどん・ご飯・じゃが芋・とうもろこし・なつ花ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ鶏うどん	457 kcal 20.8 g 12.8 g 67.3 g 1.4 g	乳・小麦	564 kcal 25.7 g 14.7 g 85.3 g 1.8 g	乳・小麦	457 kcal 20.8 g 12.8 g 67.3 g 1.4 g	乳・小麦	
4	ご飯 鮭と春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(なす・インゲン) フルーツ(不知火)	こまごま油・ご飯・焼ふ・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	インゲン・えのき茸・ヤマインゲン・なす・寒天・人参・切干大根・不知火(しらぬい)・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とませんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(洋なし缶)	493 kcal 20.9 g 11.8 g 79.9 g 0.8 g	乳・小麦	600 kcal 25.7 g 10.1 g 101.3 g 0.9 g	乳・小麦	493 kcal 20.9 g 11.8 g 79.9 g 0.8 g	乳・小麦	
5	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ スープ(コーン・ワカメ)	いわしせんべい・こまごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・コーン・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ(オレンジ)	514 kcal 17.8 g 18.8 g 72.2 g 1.3 g	乳・小麦	636 kcal 21.3 g 22.7 g 90.7 g 1.6 g	乳・小麦	514 kcal 17.8 g 18.8 g 72.2 g 1.3 g	乳・小麦	
6	ご飯 白糸タラの醤油漬焼き かぼちゃとささみのとろみ煮 みそ汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	465 kcal 21.3 g 15.4 g 66.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	571 kcal 26.2 g 18.2 g 82.9 g 1.5 g	乳・卵・小麦	465 kcal 21.3 g 15.4 g 66.4 g 1.3 g	乳・卵・小麦	
7	●アスパラガスとコーンのピラフ ●照り焼きにっころんバーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	あおさ粉・グリーンアスパラ・コーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	487 kcal 19.5 g 15.1 g 73.2 g 0.9 g	乳・小麦	595 kcal 23.8 g 17.8 g 91.7 g 1.1 g	乳・小麦	487 kcal 19.5 g 15.1 g 73.2 g 0.9 g	乳・小麦	
8	ご飯 カラスカレイのごまみそ焼き きゅうりとトマトのおかかサラダ すまし汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・しらすわかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	カラスカレイ・花かつお・牛乳・豆乳・味噌	オレンジ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・トマト・玉ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	463 kcal 15.0 g 16.9 g 66.9 g 1.2 g	乳・小麦	570 kcal 17.7 g 20.1 g 84.0 g 1.5 g	乳・小麦	463 kcal 15.0 g 16.9 g 66.9 g 1.2 g	乳・小麦	
9	ご飯 チキンのコーン炒め 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	コーン・玉ねぎ・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 kcal 21.2 g 16.2 g 64.9 g 1.5 g	乳・小麦	585 kcal 26.1 g 19.3 g 80.3 g 1.9 g	乳・小麦	477 kcal 21.2 g 16.2 g 64.9 g 1.5 g	乳・小麦	
10	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナポテトコロッケ 鶏肉と豆腐のくずし煮 みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・マカロニ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 肉みそマカロニ	560 kcal 20.4 g 21.4 g 76.6 g 1.2 g	乳・小麦	698 kcal 25.0 g 26.2 g 96.7 g 1.5 g	乳・小麦	560 kcal 20.4 g 21.4 g 76.6 g 1.2 g	乳・小麦	
11	ご飯 助宗タラの甘酢漬 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・焼ふ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・ワカメ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小麦すなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	460 kcal 21.5 g 13.3 g 66.6 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 26.5 g 15.4 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦	460 kcal 21.5 g 13.3 g 66.6 g 1.3 g	乳・小麦	
12	ミートスバゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ほうれん草)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐	インゲン・パインナップ缶・パセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 鶏肉の混ぜ込みおにぎり フルーツ(パイン缶)	516 kcal 22.3 g 19.3 g 65.8 g 1.5 g	乳・小麦	644 kcal 27.7 g 23.5 g 83.3 g 1.9 g	乳・小麦	516 kcal 22.3 g 19.3 g 65.8 g 1.5 g	乳・小麦	
13	ご飯 白糸タラのコロコロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・鶏肉・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	オレンジ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	509 kcal 19.7 g 18.3 g 70.8 g 1.9 g	乳・小麦	635 kcal 24.2 g 22.1 g 90.0 g 2.4 g	乳・小麦	509 kcal 19.7 g 18.3 g 70.8 g 1.9 g	乳・小麦	
14	ハヤシライス きゅうりとスナップエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・小麦粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	きゅうり・コーン・スナップエンドウ・パセリ・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ポパイケーキ	508 kcal 18.0 g 17.3 g 74.4 g 1.8 g	乳・小麦	626 kcal 21.7 g 20.5 g 93.8 g 2.3 g	乳・小麦	508 kcal 18.0 g 17.3 g 74.4 g 1.8 g	乳・小麦	
15	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁(焼ふ・なめこ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・なめこ・みかん缶・寒天・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 寒天ポンチ	445 kcal 19.4 g 11.3 g 69.8 g 1.0 g	乳・小麦	543 kcal 23.5 g 12.6 g 87.5 g 1.2 g	乳・小麦	445 kcal 19.4 g 11.3 g 69.8 g 1.0 g	乳・小麦	

※1園では午前おやつ(1~2歳児のみ)は提供していません。(1~2歳児のみ午前は牛乳を提供しております。)

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。 ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1~2歳児のみ)の合計栄養価になります。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね。
タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠

