



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 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト
2 日	かゆ 豆腐とほうれん草のコンロ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコンロ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜	
3 月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参のとりも煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参のとりも煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	
4 火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・なす・人参・出し汁・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・なす・人参・出し汁・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・大根・人参・豆腐	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・トマト・人参・ほうれん草	
5 水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のたくたく煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のたくたく煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・キャベツ	
6 木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほほほ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ やわらか野菜そうめん トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐・大根・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋	
7 金	かゆ やわらか野菜そうめん トマトサラダ じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・もやし・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・もやし・ワカメ・醤油・バナナ	かゆペースト そうめんペースト 玉ねぎ・トマトペースト じゃが芋・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・玉ねぎ・トマト・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	
8 土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのほほほ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	
9 日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎとなすのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎとなすのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ	
10 月	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋	
11 火	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・水・精製塩・ほうれん草・人参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのたくたく煮 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	かゆペースト うどんペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜	
12 水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほほほ煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほほほ煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・チンゲン菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐・バナナ	
13 木	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ソーメン	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ソーメン	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	
14 金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋	
15 土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	

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 豆腐とほうれん草のコント煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコント煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・さつま芋
17	月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参ののろみ煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参ののろみ煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
18	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 なすと人参のだし煮	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・なす・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 なすと人参のだし煮	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・なす・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・大根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・ほうれん草
19	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のたくたく煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のたくたく煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・キャベツ
20	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・オレンジ	かゆペースト 豆腐・大根・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋
21	金	やわらか野菜うどん きゅうりサラダ すまし汁 ヨーグルト	うどん・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・なす・じゃが芋・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・なす・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・なす・じゃが芋・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・ワカメ・バナナ	うどんペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	うどん・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ
22	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・花ふ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ
23	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎとなすのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆペースト 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎとなすのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ
24	月	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋
25	火	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	うどんペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
26	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆペースト 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマト・水・チンゲン菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐・バナナ
27	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ソーメン	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
28	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののろみ煮 チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・なす・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・トマトペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋
29	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ
30	日	かゆ 豆腐とほうれん草のコント煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコント煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
31	月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参ののろみ煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 人参のだし煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	7月	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	午後おやつ	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	二	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	スクワッドラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 お好み焼き	518 kcal 25.7 g 17.3 g 69.4 g 1.2 g	乳・小麦	647 kcal 32.3 g 20.8 g 88.2 g 1.5 g	乳・小麦	647 kcal 32.3 g 20.8 g 88.2 g 1.5 g	乳・小麦
2	四	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	パイナップル缶・パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きなこ玉 フルーツ(パイナップル)	517 kcal 27.3 g 17.9 g 67.5 g 1.1 g	乳・小麦・えび	645 kcal 34.4 g 21.6 g 85.6 g 1.4 g	乳・小麦・えび	645 kcal 34.4 g 21.6 g 85.6 g 1.4 g	乳・小麦・えび
3	月	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・バター・小麦粉・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油・バター 牛乳 白くま風豆乳寒天	480 kcal 21.6 g 13.7 g 72.7 g 0.9 g	乳・小麦	589 kcal 26.6 g 15.7 g 91.5 g 1.1 g	乳・小麦	589 kcal 26.6 g 15.7 g 91.5 g 1.1 g	乳・小麦
4	火	ひしきのりんごご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかかめえ みそ汁(豆腐・花ふ)	ごま油・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	りんご・りんごジュース・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	499 kcal 21.6 g 19.2 g 64.2 g 1.8 g	乳・小麦	610 kcal 21.6 g 23.2 g 79.9 g 2.3 g	乳・小麦	610 kcal 21.6 g 23.2 g 79.9 g 2.3 g	乳・小麦
5	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ソフナ塩せん・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフナ塩せん 牛乳 ツナと人参のおき風	458 kcal 21.5 g 17.4 g 57.0 g 0.9 g	乳・小麦	562 kcal 26.5 g 20.9 g 70.2 g 0.9 g	乳・小麦	562 kcal 26.5 g 20.9 g 70.2 g 0.9 g	乳・小麦
6	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(人参・えのき茸) フルーツ(メロン)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・えのき茸・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・メロン・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ポパイケーキ	510 kcal 16.4 g 18.3 g 75.1 g 1.7 g	乳・小麦	629 kcal 16.9 g 22.1 g 92.2 g 2.2 g	乳・小麦	629 kcal 16.9 g 22.1 g 92.2 g 2.2 g	乳・小麦
7	金	●七夕そうめん なすとそばのみそ炒め じゃが芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらすなっく・わかめせんべい・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	オクラ・オレンジ・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらすなっく 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	462 kcal 19.2 g 12.7 g 70.1 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 23.4 g 14.4 g 88.3 g 1.6 g	乳・小麦	568 kcal 23.4 g 14.4 g 88.3 g 1.6 g	乳・小麦
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすなっく揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・花ふ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・パイナップル缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすなっく 牛乳 りんごゼリー 大学芋	537 kcal 16.5 g 17.3 g 83.7 g 1.7 g	乳・小麦	666 kcal 19.7 g 20.8 g 105.7 g 2.2 g	乳・小麦	666 kcal 19.7 g 20.8 g 105.7 g 2.2 g	乳・小麦
9	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆うらうら	517 kcal 20.4 g 14.0 g 81.6 g 1.1 g	乳・小麦	640 kcal 25.0 g 16.2 g 103.4 g 1.4 g	乳・小麦	640 kcal 25.0 g 16.2 g 103.4 g 1.4 g	乳・小麦
10	月	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・スクワッドラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	464 kcal 22.6 g 12.9 g 67.5 g 1.2 g	乳・小麦	574 kcal 27.9 g 14.9 g 85.6 g 1.5 g	乳・小麦	574 kcal 27.9 g 14.9 g 85.6 g 1.5 g	乳・小麦
11	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリンゴ・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 炊込みそばおにぎり スティック野菜	480 kcal 20.3 g 14.2 g 69.5 g 1.7 g	乳・小麦	595 kcal 25.0 g 16.6 g 88.3 g 2.2 g	乳・小麦	595 kcal 25.0 g 16.6 g 88.3 g 2.2 g	乳・小麦
12	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジュース・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・カットトマトパック・スズキエビ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・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 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	447 kcal 17.1 g 15.1 g 62.9 g 1.2 g	乳・小麦	551 kcal 20.7 g 17.8 g 79.4 g 1.5 g	乳・小麦	551 kcal 20.7 g 17.8 g 79.4 g 1.5 g	乳・小麦
13	木	ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごま油・ご飯 牛乳 フライドポテト とうもろこし	482 kcal 19.1 g 20.9 g 59.4 g 1.0 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 25.4 g 73.6 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 25.4 g 73.6 g 1.2 g	乳・小麦
14	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁(なす・しめじ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・しめじ・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	445 kcal 17.5 g 12.8 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦	543 kcal 20.9 g 14.6 g 86.1 g 1.4 g	乳・小麦	543 kcal 20.9 g 14.6 g 86.1 g 1.4 g	乳・小麦
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソフナ塩せん・バター・砂糖・小麦粉・油	スクワッドラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフナ塩せん 牛乳 お好み焼き	521 kcal 25.8 g 17.3 g 70.3 g 1.3 g	乳・小麦	647 kcal 32.3 g 20.8 g 88.2 g 1.5 g	乳・小麦	647 kcal 32.3 g 20.8 g 88.2 g 1.5 g	乳・小麦
16	日	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・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 白くま風豆乳寒天	475 kcal 21.5 g 13.5 g 71.9 g 0.9 g	乳・小麦	589 kcal 26.6 g 15.7 g 91.5 g 1.1 g	乳・小麦	589 kcal 26.6 g 15.7 g 91.5 g 1.1 g	乳・小麦

*登園では午前おやつは提供はしていません(1、2歳児のみに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ません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※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・午後おやつ合計栄養価になります。

タイハイ(株)
広瀬サボター
林家たし平師匠

アサガオが編織に
映えていますね~



食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食の栄養や消化の負担が軽減し、お腹にいい食べられています。

※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ません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※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・午後おやつ合計栄養価になります。