



# 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 やわらか野菜そうめん トマトサラダ みそ汁	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 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	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 うどんと人参のやわらか煮 さつま芋	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 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	
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 みそ汁	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 みそ汁	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

Table with 4 main columns: Meal Type (昼食), Food Group (3色食品群), Allergen (アレルギー), and Nutritional Info. It lists various meals like '鉄分強化! ぶりかけご飯' and 'ご飯 豆腐とエビのくずし煮' with their respective ingredients and nutrient values (Energy, Fat, Protein, Carbohydrates, Salt).

Table with 4 main columns: Meal Type (昼食), Food Group (3色食品群), Allergen (アレルギー), and Nutritional Info. It lists various meals like 'ご飯 鮭のさっぱり蒸し' and 'ご飯 鶏肉とチンゲン菜のごま炒め' with their respective ingredients and nutrient values.

Summary table for nutritional intake. Columns: 年齢 (Age), 給与栄養目標量 (Target Nutrition Intake), 当月平均給与栄養量 (Average Monthly Nutrition Intake). Rows for 3~5歳 and 1~2歳.

タイハイ(株) 成塚サボター 林家たし平 師匠

アサガオが編織に 咲いていますね~



※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。 ※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・午後おやつのご合計栄養価になります。