

# 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	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	金	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草と人参サラダ 具だくさんスープ(豚肉・もやし・キヌサヤ)	イチゴジャム・ごませ んべい・ごま油・ご飯 さつま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・トマト・ほう れん草・みかん缶・もやし ・寒天・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 寒天ポンチ	541 15.5 16.5 88.2 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	671 18.4 19.4 112.5 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	
2	土	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁(焼ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご 飯・じゃが芋・バター ・砂糖・小麦粉・焼ふ ・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	オレンジ・ごぼう・ピー マン・人参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁 ・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	491 21.4 17.5 66.4 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	605 26.2 20.9 82.9 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	
3	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(油揚げ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆 乳・豆腐・味噌・油揚 げ・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・ ワカメ・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	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 ふんわりどら焼き	458 20.6 13.2 68.4 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	562 25.2 15.3 85.6 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	
4	月	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・えのき茸) フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・しらす・わ かめせんべい・砂糖 ・片栗粉・油	牛乳・豚肉	えのき茸・かぼちゃ ・きゅうり・ほうれん草・り んご・玉ねぎ・人参・大 根・洋なし缶	SBカレーの王子さま 粒・酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 大学がぼちゃ フルーツ(洋梨缶)	468 16.4 13.7 77.0 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	576 19.6 15.8 97.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	
5	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・ほう れん草・小松菜せんべ い・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・豆乳・粉豆腐・味 噌	インゲン・バナナ・パ プリカ赤・玉ねぎ・人参 ・白菜	ふりかけ・ベーキング パウダー・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油 ・酢	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	499 21.1 17.1 68.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	614 25.9 20.5 85.1 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	
6	水	ご飯 チキンステーキ チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・パン粉・マカロ ニ・わかめせんべい ・砂糖・油	しらす干し・ツナ ・レーク缶・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌・油揚 げ	かぼちゃ・チンゲン 菜・パセリ・玉ねぎ・人 参	ケチャップ・みりん風 調味料・酒・出し汁・醤油 ・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	519 22.2 19.4 66.7 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	643 27.4 20.5 83.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	
7	木	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	
8	金	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
9	土	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
10	日	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
11	月	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
12	火	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
13	水	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
14	木	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
15	金	●イ ベ ン ト 献 立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・りんご・人 参・舞茸	ベーキングパウダー・ 酒・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 19.0 14.3 72.8 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	590 23.1 16.7 92.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦

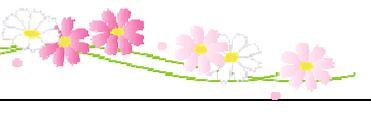
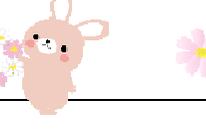
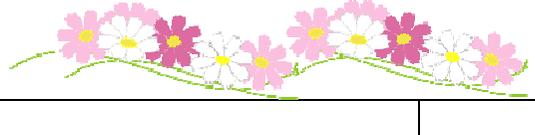
※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1,2歳児のみ)の合計栄養価になります。  
 ※当園では午前おやつ(1,2歳児のみ)の提供はしていません。

タイハイ(株)  
 炊事長 林 泰太郎  
 栄養士 林 泰太郎

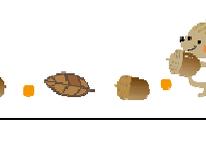
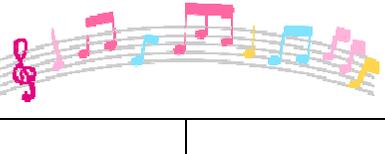
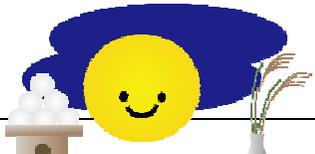
ススキとコスモスが綺麗ですね。



食生活は腸で決まるといわれています。腸を健康に保ち、腸内環境を整えることが大切です。



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	金	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 トマトともやしのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜ののり煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜ののり煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・人参	かゆペースト さつまい芋・玉ねぎペースト トマトペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・さつまい芋・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参
2	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜
3	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
4	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつまい芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつまい芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつまい芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつまい芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・トマト・白菜
5	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたく煮 豆腐と人参のサラダ 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・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたく煮 豆腐と人参のサラダ 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・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・オレンジ
6	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつまい芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつまい芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつまい芋ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつまい芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
7	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
8	金	かゆ さつまい芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつまい芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ さつまい芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつまい芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
9	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
10	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	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・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・大根・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト さつまい芋ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつまい芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつまい芋・大根
12	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
13	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつまい芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつまい芋・なす・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト さつまい芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつまい芋
14	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
15	金	かゆ 鶏肉とさつまい芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜ののり煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつまい芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜ののり煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつまい芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト トマト・キャベツペースト	おかゆ・さつまい芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ



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	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ
17	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・りんご
18	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
19	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ
20	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
21	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
22	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
23	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
24	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	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・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト さつま芋ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
27	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつま芋
28	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
29	金	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆペースト さつま芋・玉ねぎ・キャベツペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・トマト・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
30	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜