

# 都賀せいわ保育園

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	1～2歳児				3～5歳児					
		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6米満	607	24.6	18.6	90.5	1.6		504	22.2	17.0	96.1	1.4	621	27.4	17.0	96.1	1.8
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4米満	492	20.1	15.7	71.8	1.3		504	22.2	17.0	96.1	1.4	621	27.4	17.0	96.1	1.8

※おいしい食べ物はたくさんありますね～



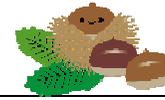
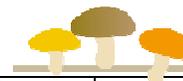
\*登園では午前おやつは提供はしていません。(1, 2歳児のみ牛乳を提供しております。)

食べ物は長く噛んで食べましょう。よく噛むことで、食生活全体の負担が軽減し、お腹にも良いと言われています。

※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・午後おやつの合計栄養価になります。



# 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	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・れんこん・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・トマト・キャベツ
2	月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・じゃが芋
3	火	かゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・白菜・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・大根・人参・豆腐・オレンジ
4	水	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 トマトのしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ くたくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 トマトのしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ くたくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト バナナペースト	ソーメン・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋・バナナ
5	木	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のマッシュ 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・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・大根・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のマッシュ 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・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・大根・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・ワカメ・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参
6	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・りんご	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 トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・りんご
7	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のどろみ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・大根・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のどろみ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋・大根
8	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのどろろ煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・トマト・玉ねぎ・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのどろろ煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・トマト・玉ねぎ・なす・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ねぎ・りんご
9	月	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐とほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・しらす干し・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐とほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・しらす干し・じゃが芋・味噌	かゆペースト 大根・かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・大根・かぼちゃ・小松菜・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・ほうれん草・じゃが芋
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・白菜・人参・玉ねぎ
11	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・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 ほうれん草ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・りんご	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・オレンジ
13	金	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 さつま芋のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・片栗粉・なす・ソーメン	かゆ 豆腐とキャベツのコトコ煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 さつま芋のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・片栗粉・なす・ソーメン	かゆ 豆腐とキャベツのコトコ煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・人参・さつま芋	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・チンゲン菜・人参
14	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・白菜・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・白菜
15	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんのだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・れんこん・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・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 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・オレンジ

# 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)

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	月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・じゃが芋	
17	火	かゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・白菜・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 大根と人参のサラダ かぼちゃペースト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・大根・人参・豆腐・オレンジ	
18	水	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 トマトのしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ くたくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 トマトのしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ くたくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ねぎ	そうめんペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	ソーメン・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋・バナナ	
19	木	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 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・じゃが芋・人参・大根・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 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・じゃが芋・人参・大根・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・ワカメ・味噌	かゆペースト キャベツペースト じゃが芋・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参	
20	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・焼ふ・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・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・りんご	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・りんご	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ
21	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のどろみ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・大根・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・味噌・ソーメン・豆腐・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋・大根	
22	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのどろろ煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・トマト・玉ねぎ・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのどろろ煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ねぎ・りんご	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・人参・豆腐・玉ねぎ・人参・小松菜	
23	月	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜のやわらか煮	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐とほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・しらす干し・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜のやわらか煮	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・かぼちゃペースト 小松菜ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・しらす干し・じゃが芋・味噌	うどん・大根・かぼちゃ・小松菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・ほうれん草・じゃが芋		
24	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・白菜・人参・玉ねぎ		
25	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参		
26	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・ほうれん草・ワカメ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト・りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・りんご	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・オレンジ		
27	金	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 さつま芋のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・片栗粉・なす・ソーメン	かゆ 豆腐とキャベツのコトコ煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 さつま芋のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・片栗粉・なす・ソーメン	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	おかゆ・人参・さつま芋	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・チンゲン菜・人参		
28	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・白菜・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・白菜・醤油	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・白菜		
29	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラとれんこんのだし煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・れんこん・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・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 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・オレンジ		
30	月	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・さつま芋・小松菜・なす・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜・りんご	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・じゃが芋		
31	火	かゆ かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 人参サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ かぼちゃかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆペースト 人参ペースト 大根と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌・オレンジ	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・チンゲン菜	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・大根・人参・豆腐・オレンジ		