

# 都賀せいわ保育園

リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				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	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	木	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げとやしの煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) ブルーツ(柿)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	ほうれん草・もやし・レーズン・柿・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・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	529 kcal 22.8 g 19.1 g 71.3 g 1.2 g	乳・小麦	656 kcal 28.1 g 23.1 g 89.5 g 1.5 g	乳・小麦	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
2	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ツナと人参のおやき風	438 kcal 18.5 g 16.4 g 58.4 g 1.1 g	乳・小麦	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	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
3	木	ご飯 鶏肉とさつまいもの中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小麦せんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	526 kcal 20.6 g 22.9 g 62.6 g 1.7 g	乳・小麦	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g	乳・小麦	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
4	木	鉄分強化(ふりかけ)ご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・しゃもじ・しらす干し・わかめせんべい・砂糖・油	シロイタダキ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	のり・わかめ・りんご・グリンピース・ごぼう・なす・りんご・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小麦せんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	490 kcal 21.5 g 14.2 g 75.3 g 1.2 g	乳・小麦	613 kcal 26.5 g 16.5 g 95.3 g 1.5 g	乳・小麦	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
5	木	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 高野豆腐のケチャップ煮 スープ(さつまいも・ワカメ)	うどん・ご飯・さつまいも・パン粉・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・高野豆腐・鶏肉	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす干し・わかめせんべい 牛乳 炊き込みそばおにぎり 小松菜のナムル風	530 kcal 26.3 g 15.3 g 74.2 g 1.6 g	乳・小麦	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g	乳・小麦	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
6	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・マカロニッククス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	497 kcal 18.1 g 13.4 g 79.8 g 1.5 g	乳・小麦	613 kcal 21.9 g 15.4 g 101.0 g 1.9 g	乳・小麦	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
7	火	ご飯 助宗タラの電田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小麦魚すなっく 牛乳 粉豆腐の黒ごま りんごとう風ドーナツ	507 kcal 24.0 g 18.6 g 65.1 g 1.5 g	乳・小麦	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g	乳・小麦	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
8	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	443 kcal 18.0 g 12.6 g 67.5 g 1.3 g	乳・小麦	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g	乳・小麦	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
9	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつまいも・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつまいもかん フルーツ(柿)	458 kcal 16.9 g 12.3 g 76.3 g 0.9 g	乳・小麦	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g	乳・小麦	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
10	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごませんべい・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	544 kcal 21.5 g 19.9 g 72.6 g 1.3 g	乳・小麦	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g	乳・小麦	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
11	土	鉄分強化(ふりかけ)ご飯 助宗タラの照り焼き 豚しゃぶ みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・しゃぶ・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・りんご・ソーメン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	465 kcal 20.4 g 12.5 g 74.2 g 1.0 g	乳・小麦	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦	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
12	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおさ粉巻き納豆	485 kcal 20.4 g 15.3 g 70.8 g 1.2 g	乳・小麦	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g	乳・小麦	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
13	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パインナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小麦魚せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	450 kcal 14.7 g 15.5 g 67.6 g 0.8 g	乳・小麦	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g	乳・小麦	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
14	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(インゲン)	ご飯・しらす干し・わかめせんべい・パン粉・マカロニッククス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす干し・わかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	469 kcal 19.4 g 16.2 g 64.8 g 1.0 g	乳・小麦	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.2 g 1.2 g	乳・小麦	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
15	水	●鮭ちらし寿司 ●厚揚げと野菜の煮物 ●みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) ●フルーツ(柿)	ご飯・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	520 kcal 22.9 g 18.1 g 71.1 g 1.3 g	乳・小麦	643 kcal 28.4 g 21.9 g 88.7 g 1.6 g	乳・小麦	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

\*登園では午前おやつを提供はしていません。  
(0, 1, 2歳児には牛乳を提供はしていません。)

※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・午後おやつのご合計栄養価になります。

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

タイハイ(株) 応接室ポスター 林翠たい平講師

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。



# 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	水	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
2	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 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・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 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・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・大根・人参	かゆペースト キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・チンゲン菜・人参・かぶ・オレンジ
3	金	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 白菜のしらす煮	おかゆ・鶏肉・さつまいも・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのだし煮	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・コーン・醤油	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 白菜のしらす煮	おかゆ・鶏肉・さつまいも・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃのだし煮	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・コーン・醤油	かゆペースト さつまいもペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・さつまいも・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ
4	土	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト かぶ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・かぶ・人参・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・大根・玉ねぎ
5	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のたくたく煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつまいも・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のたくたく煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつまいも・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜
6	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぶ	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
7	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもと人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもと人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・大根・ほうれん草ペースト さつまいも・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれん草・さつまいも・人参
8	水	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんペースト かぶ・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ
9	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と根菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・れんこん・なす・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参
10	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ
11	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白菜
12	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	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	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・豆腐
13	月	かゆ 助宗タラと野菜のたくたく煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 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・玉ねぎ・れんこん・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・人参	かゆ 助宗タラと野菜のたくたく煮 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・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト さつまいもペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・さつまいも・人参
14	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・大根・りんご
15	水	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・もやし・ほうれん草・人参・出し汁・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参



