

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	3月	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	午後おやつ	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	
1金	●そぼろひなちらし寿司 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソフトな塩せんべい バター・花ふ・砂糖 米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌 増・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・グリーンピース・コーン・れんこん・黄桃缶・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 ソフトな塩せんべい 牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	513 kcal 17.8 g 14.2 g 18.7 g 1.3 g	乳・小麦	636 kcal 21.5 g 16.6 g 103.5 g 1.5 g	乳・小麦	559 kcal 24.4 g 22.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦
2金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	564 kcal 24.4 g 22.5 g 69.9 g 1.1 g	乳・小麦	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	503 kcal 20.7 g 16.1 g 71.7 g 1.2 g	乳・小麦	626 kcal 25.5 g 19.2 g 91.3 g 1.5 g	乳・小麦
3金	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁(大根・しめじ)	ごま油・ご飯・しらす・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・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 ミニそぼろチャーハン	505 kcal 20.8 g 16.2 g 72.3 g 1.2 g	乳・小麦	626 kcal 25.5 g 19.2 g 91.3 g 1.5 g	乳・小麦	501 kcal 18.6 g 18.5 g 69.3 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 22.7 g 22.4 g 88.0 g 2.3 g	乳・小麦
4月	アマンノクワイエ トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・しゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	トマト・パプリカ黄・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	306 kcal 18.7 g 18.5 g 70.6 g 1.8 g	乳・小麦	702 kcal 22.7 g 22.4 g 88.0 g 2.3 g	乳・小麦	501 kcal 19.5 g 18.4 g 73.4 g 0.9 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 22.0 g 92.5 g 1.1 g	乳・小麦
5火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	515 kcal 19.5 g 18.3 g 73.5 g 0.9 g	乳・小麦	637 kcal 23.8 g 22.0 g 92.5 g 1.1 g	乳・小麦	476 kcal 17.2 g 13.4 g 76.4 g 1.0 g	乳・小麦	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦
6水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(不知火)	472 kcal 17.1 g 13.3 g 75.5 g 1.0 g	乳・小麦	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦	480 kcal 22.5 g 15.5 g 66.5 g 1.5 g	乳・小麦	591 kcal 27.8 g 18.4 g 83.0 g 1.8 g	乳・小麦
7木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかめ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・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・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 肉まん風	477 kcal 22.4 g 15.5 g 65.6 g 1.4 g	乳・小麦	585 kcal 20.5 g 15.4 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦	449 kcal 19.2 g 13.9 g 64.6 g 1.4 g	乳・小麦	547 kcal 23.4 g 16.2 g 80.1 g 1.8 g	乳・小麦
8金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉	インゲン・キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・チンゲン菜・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・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	445 kcal 19.2 g 13.8 g 63.1 g 1.4 g	乳・小麦	548 kcal 23.5 g 16.1 g 79.7 g 1.8 g	乳・小麦	526 kcal 19.4 g 16.1 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦	655 kcal 23.6 g 19.0 g 101.3 g 1.5 g	乳・小麦
9土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・レーズン・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 小魚せんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	529 kcal 19.4 g 16.2 g 79.9 g 1.2 g	乳・小麦	655 kcal 23.6 g 19.0 g 101.3 g 1.5 g	乳・小麦	443 kcal 20.4 g 13.3 g 63.8 g 1.0 g	乳・小麦	539 kcal 25.0 g 15.4 g 78.8 g 1.2 g	乳・小麦
10日	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁(白菜・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・茹小豆缶	オレンジ・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ごま寒天このせ	442 kcal 20.5 g 13.4 g 63.4 g 1.0 g	乳・小麦	539 kcal 25.0 g 15.4 g 78.8 g 1.2 g	乳・小麦	469 kcal 21.9 g 13.3 g 69.5 g 0.9 g	乳・小麦	575 kcal 27.0 g 15.3 g 87.1 g 1.1 g	乳・小麦
11月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	おこめリング・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・マカロニ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	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 マカロニきなこ おこめリング	468 kcal 21.9 g 13.2 g 69.5 g 1.0 g	乳・小麦	575 kcal 27.0 g 15.3 g 87.1 g 1.1 g	乳・小麦	449 kcal 18.7 g 14.4 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦	554 kcal 22.7 g 16.9 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦
12火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴシチュー・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・なす・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・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おからホットケーキ	454 kcal 18.7 g 14.4 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	554 kcal 22.7 g 16.9 g 83.8 g 1.2 g	乳・小麦	502 kcal 24.2 g 15.6 g 70.7 g 1.6 g	乳・小麦	625 kcal 30.2 g 18.5 g 89.9 g 2.0 g	乳・小麦
13水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・しらす・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆粒・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・水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 カレーピザ風	504 kcal 24.3 g 15.7 g 71.3 g 1.6 g	乳・小麦	625 kcal 30.2 g 18.5 g 89.9 g 2.0 g	乳・小麦	511 kcal 19.6 g 19.1 g 71.2 g 1.8 g	乳・小麦	637 kcal 24.0 g 23.2 g 90.6 g 2.3 g	乳・小麦
14木	●ホワイトデー☆クリームライス トマト&アスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	乳・小麦	637 kcal 24.7 g 23.4 g 90.0 g 2.4 g	乳・小麦	506 kcal 17.8 g 14.4 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	624 kcal 21.5 g 16.6 g 100.7 g 1.4 g	乳・小麦
15金	春色丼 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめせんべい・花ふ・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・黄桃缶・小松菜・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 わかめせんべい 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	505 kcal 17.8 g 14.3 g 79.6 g 1.1 g	乳・小麦	624 kcal 21.5 g 16.6 g 100.7 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 24.5 g 22.6 g 69.6 g 1.1 g	乳・小麦	702 kcal 30.4 g 27.8 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦

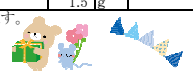
※登園では午前おやつは提供していません。
(1〜2歳児のみ午前は牛乳を提供しております。)

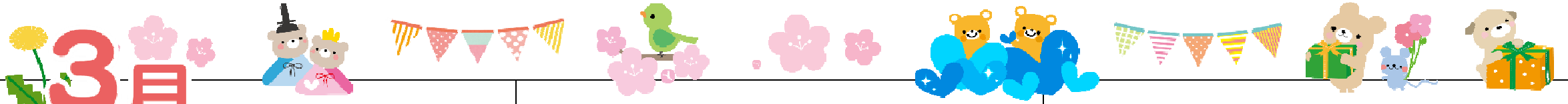
食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良い影響があります。

※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・午後おやつ合計の栄養価になります。

タイハイ(株)
応接室
林奈たいりょう

暖かくなって花が咲き始めていますね





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	
		メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材
1	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜のわかめ煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・ワカメ・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・かぼちゃ・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ				
2	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参				
3	日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋				
4	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・不知火(しらぬい)				
5	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・れんこん・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・玉ねぎ				
6	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・もやし・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・じゃが芋・味噌・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・じゃが芋・りんご				
7	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト さつま芋ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ				
8	金	かゆ 鶏肉と野菜のとろろうどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・バナナ	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろろうどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・バナナ	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト バナナペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・バナナ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜				
9	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・豆腐・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト さつま芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・大根	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・トマト・豆腐				
10	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チンゲン菜				
11	月	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 トマトと小松菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・人参	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 トマトと小松菜のサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎ・さつま芋ペースト トマト・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・トマト・小松菜・人参				
12	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケウウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケウウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	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	かゆペースト 大根ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・大根・白菜・人参・玉ねぎ・りんご				
13	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・人参・かぼちゃ・小松菜・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参				
14	木	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・なす・味噌	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆペースト 人参かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・さつま芋・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・大根				
15	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 白菜のわかめ煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・ワカメ・バナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・人参・かぼちゃ・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ				

