

都賀せいわ保育園

Main menu table with columns for month (4月), meal type (昼食), food group (3色食品群), and nutritional data (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分).

Main menu table with columns for month (4月), meal type (昼食), food group (3色食品群), and nutritional data (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分).

※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。

春の花たちがたくさん咲いてきれいだね〜 (Spring flowers are blooming so beautifully.)

※当園では朝おやつ(1,2歳児のみ)のみの提供をさせていただきます。 (We only provide morning snacks for 1 and 2-year-olds.)



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		夕		昼		夕		昼		夕		
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
1	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト・玉ねぎペースト チンゲン菜・大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・オレンジ	
2	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・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 フルーツ(不知火)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜	かゆペースト 大根・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・小松菜・人参・バナナ	
4	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナップエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参	
5	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・もやし・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 人参・ブロッコリーペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・大根・不知火(しらぬい)	
6	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	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・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・チンゲン菜	
7	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・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 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・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・小松菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・さつま芋	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参	
8	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト チンゲン菜・人参ペースト じゃが芋・トマトペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・じゃが芋・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	
9	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	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	
10	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ヨーグルト・砂糖	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 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参	
11	木	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト・人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根	
12	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 じゃが芋のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜・バナナ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 じゃが芋のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ	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・玉ねぎ・人参・白菜	
13	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 かぼちゃと人参のマッシュ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 かぼちゃと人参のマッシュ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・人参・大根	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
14	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・トマト・キャベツ	
15	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト・玉ねぎペースト チンゲン菜・大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・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)			
		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	火	かゆ 白糸タラとキャベツのたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・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
17	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	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	かゆペースト 大根・小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・小松菜・人参・バナナ
18	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナッパエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・もやし・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のたくたく煮 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・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のたくたく煮 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・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・大根・バナナ
20	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜	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・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・チンゲン菜
21	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・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 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・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・小松菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・さつま芋	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
22	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・玉ねぎ・じゃが芋	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
23	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎののどろろ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎののどろろ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	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
24	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のたくたく煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のたくたく煮 かぼちゃと人参のマッシュ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参
25	木	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト・人参ペースト チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
26	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナッパエンドウのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナッパエンドウ・小松菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・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・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト じゃが芋・豆腐ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・白菜
27	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 かぼちゃと人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 かぼちゃと人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
28	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・トマト・キャベツ
29	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・大根
30	火	かゆ 白糸タラとキャベツのたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・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	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ