



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 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のたくたく煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参
2	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト さつまい・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・さつまい・人参・トマト・白菜
3	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(オレンジ)	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・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のたくたく煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	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(オレンジ)	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・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のたくたく煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	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 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・人参・玉ねぎ・りんご
4	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・さつまい・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ	かゆ 白糸タラのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・さつまい・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト さつまいペースト・バナナペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・さつまい・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
5	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 小松菜のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 小松菜のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・花ふ・味噌・オレンジ	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	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 小松菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜・オレンジ
6	金	さつまいがゆ 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・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 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	さつまいがゆ 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・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 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	さつまいがゆペースト 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・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 トマトペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト
7	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 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たくたく煮 おふと玉ねぎの煮物 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 助宗タラと野菜のだし煮 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たくたく煮 おふと玉ねぎの煮物 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
8	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 トマトペースト 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
9	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・小松菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・小松菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・大根・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト さつまいペースト 大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・さつまい・大根
10	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・鶏肉・玉ねぎ・人参・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・スケソウタラ・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・人参・人参・豆腐
11	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 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・キャベツ・出し汁・人参・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・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 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・キャベツ・出し汁・人参・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・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 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・小松菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・トマト
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・焼ふ・味噌	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・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・焼ふ・味噌	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・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・白菜	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・大根・オレンジ
13	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいのトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベツ・出し汁・味噌・さつまい・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいのトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベツ・出し汁・味噌・さつまい・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・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 豆腐・キャベツペースト さつまい・玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・さつまい・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	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
14	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・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・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・なす・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・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・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・なす・味噌	かゆペースト 大根・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・大根・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 チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜
15	日	かゆ 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋

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 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・人参	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人 参・豆乳・水・精製塩・トマト・ 白菜	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・人参	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人 参・豆乳・水・精製塩・トマト・ 白菜	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参
17	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	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	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 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 大根ときゅうりのサラダ 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・きゅうり・ほうれ ん草	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 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 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・人 参・玉ねぎ
18	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・トマト・ 水・精製塩・白菜・人参・出 し汁・さつまい・なす・味噌・ オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・ソーメン・ワカメ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・トマト・ 水・精製塩・白菜・人参・出 し汁・さつまい・なす・味噌・ オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・ソーメン・ワカメ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト さつまいペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・白菜・人参・ さつまい・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
19	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・小松 菜・花ふ・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しらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・小松 菜・花ふ・味噌・りんご	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	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペース ト 小松菜ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・ 小松菜・りんご
20	金	かゆ 鶏肉とさつまいのみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつまい・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 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ なす・味噌	かゆ 鶏肉とさつまいのみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつまい・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 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ なす・味噌	かゆペースト さつまい・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつまい・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 トマトペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ト マト
21	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 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 おふと玉ねぎの煮物 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 助宗タラと野菜のだし煮 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 おふと玉ねぎの煮物 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
22	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 トマトペースト 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
23	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人 参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・さ つまい・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人 参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・さ つまい・大根・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・小松菜・人 参・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト さつまいペースト 大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ さつまい・大根
24	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	おかゆ・シロイトラ・白菜・ 出し汁・きゅうり・人参・豆腐・ 味噌	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	おかゆ・シロイトラ・白菜・ 出し汁・きゅうり・人参・豆腐・ 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 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
25	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌	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・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌	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・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉 ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・トマト
26	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ・白菜・焼 ふ・味噌	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・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ・白菜・焼 ふ・味噌	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・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペース ト かぼちゃ・白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・白菜	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・大 根・オレンジ
27	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいのトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつまい・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・片栗 粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいのトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・さつまい・玉ねぎ・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オ レンジ	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト さつまい・玉ねぎ・トマトペース ト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・さつ まい・玉ねぎ・トマト・小松 菜・人参	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
28	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・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・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・チンゲン菜・なす・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・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・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・チンゲン菜・なす・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・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 チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜・チンゲン菜
29	日	かゆ 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のコトコ煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮物 すまし汁	おかゆ・シロイトラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペース ト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペース ト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほう れん草・じゃが芋
30	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人 参・豆乳・水・精製塩・トマト・ 白菜	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつまい・人 参・豆乳・水・精製塩・トマト・ 白菜	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	かゆペースト さつまい・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・さつまい・人参・トマ ト・白菜

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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9月	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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 わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	460 kcal 20.3 g 13.8 g 68.7 g 1.4 g	kcal g g g g
2月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 鹿ゼ込みそぼろチーズごはん	493 kcal 22.0 g 19.6 g 61.3 g 1.6 g	kcal g g g g
3火	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・しめじ) 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・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・しめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	467 kcal 16.2 g 14.4 g 75.0 g 1.2 g	kcal g g g g
4水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・なす・バナナ・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・水	牛乳 かぼちゃ 牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のドーナツ	475 kcal 20.5 g 15.5 g 66.6 g 1.3 g	kcal g g g g
5木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	503 kcal 22.8 g 19.2 g 64.1 g 1.5 g	kcal g g g g
6金	●さつま芋おにぎり 豚肉ときこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	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 いわしせんべい 牛乳 きなこスティック	531 kcal 18.4 g 19.1 g 77.5 g 1.0 g	kcal g g g g
7土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・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・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 肉まん風	510 kcal 26.8 g 16.3 g 68.8 g 1.5 g	kcal g g g g
8日	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おからホットケーキ	487 kcal 19.9 g 18.2 g 66.6 g 1.1 g	kcal g g g g
9月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	468 kcal 19.3 g 16.5 g 64.0 g 1.5 g	kcal g g g g
10火	鶏ささみの甘辛井 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草・小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・コーン・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・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 人参のおやき フルーツ(りんご)	412 kcal 18.2 g 8.5 g 71.3 g 0.9 g	kcal g g g g
11水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(バナナ)	529 kcal 18.7 g 16.8 g 81.7 g 0.7 g	kcal g g g g
12木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	503 kcal 21.0 g 16.5 g 73.8 g 1.3 g	kcal g g g g
13金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳みかん&小豆の二色寒天	546 kcal 17.7 g 18.7 g 83.0 g 0.7 g	kcal g g g g
14土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	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・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g 1.3 g	kcal g g g g
15日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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 ごませんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	460 kcal 20.3 g 13.9 g 68.6 g 1.4 g	kcal g g g g

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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 鹿ゼ込みそぼろチーズごはん	497 kcal 22.1 g 19.7 g 62.2 g 1.6 g	kcal g g g g
17火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ふなしめじ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・ふなしめじ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	488 kcal 16.6 g 14.6 g 78.4 g 1.4 g	kcal g g g g
18水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・なす・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・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	479 kcal 20.7 g 15.5 g 67.5 g 1.3 g	kcal g g g g
19木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 スープ(ほうれん草・ふなしめじ) みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	501 kcal 22.7 g 19.0 g 63.8 g 1.5 g	kcal g g g g
20金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	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・人参	ベーキングパウダー・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 きなこスティック	546 kcal 18.7 g 18.4 g 81.1 g 1.2 g	kcal g g g g
21土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・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・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	511 kcal 26.8 g 16.4 g 68.8 g 1.4 g	kcal g g g g
22日	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	482 kcal 19.9 g 18.2 g 65.4 g 1.1 g	kcal g g g g
23月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	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 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	466 kcal 19.3 g 16.5 g 63.5 g 1.5 g	kcal g g g g
24火	鶏ささみの甘辛井 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	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 人参のおやき フルーツ(みかん缶)	414 kcal 18.2 g 8.6 g 70.7 g 0.9 g	kcal g g g g
25水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ごませんべい・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(バナナ)	541 kcal 18.7 g 16.9 g 84.3 g 0.7 g	kcal g g g g
26木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・小麦粉・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	507 kcal 21.1 g 16.6 g 74.7 g 1.3 g	kcal g g g g
27金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソフトな塩せんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 豆乳みかん&小豆の二色寒天	549 kcal 17.8 g 18.7 g 83.9 g 0.8 g	kcal g g g g
28土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	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・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	485 kcal 19.2 g 14.5 g 74.5 g 1.3 g	kcal g g g g
29日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	458 kcal 20.2 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	kcal g g g g
30月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 鹿ゼ込みそぼろチーズごはん	498 kcal 22.0 g 19.6 g 62.6 g 1.6 g	kcal g g g g

年齢	給与栄養目標量				当月平均給与栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	607	24.7	19.4	607	24.7	19.4	89.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.2	16.3	492	20.2	16.3	71.1

※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。

***当園では午前おやつの提供はございません。(1,2歳児のみ午前牛乳の提供がございます。)**

タイハイ(株) 発達支援センター 林奈子先生

風にたなびくスキと
丸い月が綺麗ですね。

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、お腹に良いと言われる。