



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



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	
16	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・なす・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・なす・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・チンゲン菜	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
17	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 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・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 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・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・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 さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・大根
18	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・フルーツ(オレンジ)	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・れんこん・白菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	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・白菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	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 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・りんご
19	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぶ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぶ・小松菜・さつま芋・人参
20	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・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 コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・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 大根・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・大根・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
21	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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 なすとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 なすと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
22	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ 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 鶏肉と野菜のたくたく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ 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 鶏肉と野菜のたくたく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	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 キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・バナナ
23	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	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	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	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	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	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ	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
24	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 玉ねぎとほうれん草のたくたく煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・豆腐・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 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 玉ねぎとほうれん草のたくたく煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・豆腐・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・豆腐
25	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のたくたく煮 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・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のたくたく煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・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 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・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 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参
26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐	かゆ 助宗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・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆ 助宗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・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・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・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草・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・ほうれん草・人参・キャベツ・大根・りんご	
27	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・もやし・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・なす・味噌	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・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・花ふ・味噌	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参	
28	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のとりみ煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐	
29	金	かゆ 人参かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 かぶのだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・かぶ・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 人参かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 かぶのだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・かぶ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌	おかゆ・人参・玉ねぎ・さつま芋・かぶ・バナナ	かゆペースト 小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・キャベツ・人参・玉ねぎ	
30	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのほっこり煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・なす・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・チンゲン菜・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・なす・醤油	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・チンゲン菜	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	

# 都賀せいわ保育園

リトケンツ	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいろ・バター・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	483 kcal 22.8 g 18.3 g 61.5 g 1.4 g	乳・小麦 599 kcal 28.2 g 22.1 g 77.5 g 1.8 g	
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・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&にんじんリング 牛乳 きな粉蒸しパン	497 kcal 19.5 g 17.6 g 70.7 g 1.3 g	乳・小麦 618 kcal 23.9 g 21.2 g 89.9 g 1.6 g
3	月	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	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 かぼちゃ&にんじんリング ミニ肉うどん	515 kcal 26.4 g 14.7 g 72.7 g 1.6 g	乳・小麦 643 kcal 33.2 g 17.3 g 92.6 g 2.0 g
4	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ごませんでい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカラーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんでい 牛乳 豆乳フルーツ&小豆の二色寒天	494 kcal 17.9 g 14.5 g 78.7 g 1.2 g	乳・小麦 609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.6 g 1.5 g
5	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	いわしせんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・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 いわしせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク	495 kcal 22.5 g 14.4 g 73.3 g 1.4 g	乳・小麦 610 kcal 27.7 g 16.7 g 92.2 g 1.8 g
6	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・柿・人参・水菜・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・味噌	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 kcal 17.7 g 13.5 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦 548 kcal 21.3 g 15.7 g 85.5 g 1.6 g
7	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(りんご)	481 kcal 14.9 g 15.5 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦 590 kcal 17.6 g 18.4 g 96.7 g 1.1 g
8	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)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	493 kcal 20.3 g 16.7 g 69.5 g 1.3 g	乳・小麦 610 kcal 25.0 g 20.0 g 87.6 g 1.6 g
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・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・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 スイートトンプキン フルーツ(りんご)	472 kcal 20.0 g 13.2 g 75.1 g 1.0 g	乳・小麦 578 kcal 24.4 g 15.3 g 94.1 g 1.2 g
10	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・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 わかめせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 kcal 20.4 g 15.7 g 70.8 g 1.2 g	乳・小麦 593 kcal 25.0 g 18.5 g 88.8 g 1.5 g
11	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・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・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 里芋の五平餅風	466 kcal 21.5 g 13.1 g 69.4 g 0.9 g	乳・小麦 576 kcal 26.5 g 15.1 g 88.2 g 1.1 g
12	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 スープ(豆腐・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・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 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	464 kcal 18.8 g 16.8 g 63.3 g 1.0 g	乳・小麦 574 kcal 23.0 g 20.1 g 79.9 g 1.2 g
13	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんごジュース・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・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	519 kcal 19.7 g 20.6 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦 648 kcal 24.2 g 25.2 g 87.6 g 1.6 g
14	木	三色丼 かぼちゃの甘酢炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごませんでい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんでい 牛乳 ツナと野菜のおやき風	470 kcal 18.5 g 15.1 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦 576 kcal 27.6 g 21.6 g 80.1 g 1.4 g
15	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鮭・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	464 kcal 23.2 g 18.6 g 55.8 g 1.5 g	乳・小麦 568 kcal 28.6 g 22.4 g 68.6 g 1.9 g

リトケンツ	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・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 ソフトな塩せんべい きな粉蒸しパン	500 kcal 19.6 g 17.6 g 71.6 g 1.4 g	乳・小麦 618 kcal 23.9 g 21.2 g 89.9 g 1.6 g
17	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	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 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	520 kcal 26.5 g 14.7 g 73.9 g 1.6 g	乳・小麦 643 kcal 33.2 g 17.3 g 92.6 g 2.0 g
18	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカラーの王子さま顆粒・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 豆乳フルーツ&小豆の二色寒天	492 kcal 17.8 g 14.3 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦 609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.6 g 1.5 g
19	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	いわしせんべい・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・レーズン・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 いわしせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク	485 kcal 22.2 g 14.2 g 71.5 g 1.4 g	乳・小麦 595 kcal 27.4 g 16.6 g 89.2 g 1.8 g
20	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・バナナ・人参・水菜・大根・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 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	454 kcal 18.3 g 14.2 g 67.8 g 1.3 g	乳・小麦 555 kcal 22.1 g 16.5 g 84.8 g 1.6 g
21	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(りんご)	476 kcal 14.9 g 15.5 g 75.7 g 0.9 g	乳・小麦 590 kcal 17.6 g 18.4 g 96.7 g 1.1 g
22	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)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	491 kcal 20.3 g 16.7 g 69.0 g 0.9 g	乳・小麦 610 kcal 25.0 g 20.0 g 87.6 g 1.6 g
23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・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	493 kcal 20.3 g 16.7 g 69.5 g 1.3 g	乳・小麦 610 kcal 25.0 g 20.0 g 87.6 g 1.6 g
24	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごませんでい・ごま油・ご飯・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 わかめせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 kcal 20.4 g 15.7 g 70.8 g 1.2 g	乳・小麦 593 kcal 25.0 g 18.5 g 88.8 g 1.5 g
25	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 里芋の五平餅風	470 kcal 21.6 g 13.2 g 70.3 g 0.9 g	乳・小麦 576 kcal 26.5 g 15.1 g 88.2 g 1.1 g
26	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 スープ(豆腐・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・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 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	467 kcal 18.9 g 16.8 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦 574 kcal 23.0 g 20.1 g 79.9 g 1.2 g
27	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・バター・りんごジュース・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	524 kcal 19.8 g 20.6 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦 648 kcal 24.2 g 25.2 g 87.6 g 1.6 g
28	木	三色丼 かぼちゃの甘酢炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ツナと野菜のおやき風	468 kcal 18.4 g 17.9 g 63.9 g 1.1 g	乳・小麦 576 kcal 22.4 g 21.6 g 80.1 g 1.4 g
29	金	●舞茸ご飯 ●鮭とさつま芋の磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 ●みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	みりん風調味料・酒・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 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	521 kcal 23.7 g 19.7 g 67.0 g 1.5 g	乳・小麦 644 kcal 29.4 g 24.0 g 83.2 g 1.9 g
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・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 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	501 kcal 19.6 g 17.7 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦 618 kcal 23.9 g 21.2 g 89.9 g 1.6 g

※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・午後おやつの合計栄養価になります。

※当園では朝おやつの提供はございません。(1,2歳児には朝牛乳の提供をしております。)

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/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.7	19.1	88.0	1.5
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2

タイハイ(株)  
 応援ワポーター  
 林 幸太郎

赤と黄色の落ち葉、  
 秋を感じますね。

