



| 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 鶏肉と野菜ののり煮 大根と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・なす・味噌 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 大根と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・なす・味噌 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参 |
| 2 | 木 | かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 冬瓜と人参の煮物 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・冬瓜・人参・れんこん・花ふ・味噌 | かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 冬瓜と人参の煮物 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌 | かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト | おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ | かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト | おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参 |
| 3 | 金 | かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・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 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・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 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・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 かぶペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・かぶ | かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト | おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ |
| 4 | 土 | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌 | 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・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌 | かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌 | 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・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌 | かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト | おかゆ・ほうれん草・白菜・人参 | かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 人参ペースト じゃが芋・大根ペースト | おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・大根 |
| 5 | 日 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌 | かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁 | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌 | かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁 | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油 | かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト カリフラワー・人参ペースト かぶペースト | おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カリフラワー・人参・かぶ | かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト | おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 |
| 6 | 月 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌 | かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌 | かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌 | かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌 | かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト | おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ | 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 |
| 7 | 火 | かゆ くたくた鶏うどん みそ汁 | うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋とブロッコリーのサラダ みそ汁 | かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌 | かゆ くたくた鶏うどん みそ汁 | うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌 | かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・ブロッコリーペースト チンゲン菜ペースト | うどん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜 | かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト | おかゆ・人参・小松菜・かぶ |
| 8 | 水 | かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ | 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・白菜・もやし・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌 | かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ | 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・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐・バナナ | かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト | おかゆ・白菜・人参・大根 |
| 9 | 木 | かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト | かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん) | おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん | かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト | かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん) | おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん | かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん | おかゆ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜 | かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト かぼちゃペースト・フルーツ(みかん) | おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん |
| 10 | 金 | かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌 | かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ | おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋 | かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌 | かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ | おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋 | かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト | おかゆ・白菜・人参 | かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト さつま芋ペースト | おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋 |
| 11 | 土 | かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・醤油 | かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・醤油 | かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・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 チンゲン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト | おかゆ・チンゲン菜・かぶ・人参・キャベツ |
| 12 | 日 | かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・パック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌 | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・パック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌 | かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・パック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌 | かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト | おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・パック・さつま芋 | かゆペースト ほうれん草・人参ペースト じゃが芋ペースト 豆腐ペースト | おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋・豆腐 |
| 13 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ) | おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ | かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご | かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ) | おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ | かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご | かゆペースト かぼちゃ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ) | おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・オレンジ | かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・りんごペースト | おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・かぶ・りんご |
| 14 | 火 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ブロッコリー・人参・じゃが芋・焼ふ・醤油 | かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ブロッコリー・人参・じゃが芋・焼ふ・醤油 | かゆペースト さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト | おかゆ・さつま芋・キャベツ・人参・豆腐 | かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト じゃが芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋 |
| 15 | 水 | かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・なす・ソーメン・醤油 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ | かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・なす・ソーメン・醤油 | かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ | かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト | おかゆ・大根・人参 | かゆペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ |

都賀せいわ保育園

Table with columns for month (1月), meal type (昼食), food group (3色食品群), and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分). Includes a table for monthly average intake (毎月平均給与栄養量).

Table with columns for month (1月), meal type (昼食), food group (3色食品群), and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分). Includes a table for monthly average intake (毎月平均給与栄養量).

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈りします!
食べ物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食糧予防や消化の負担が減少し、お腹に良いとされています。

※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。