

2月

後期(9~11ヶ月)

中期(7~8ヶ月)

初期(5~6ヶ月)

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	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・人参・しらす干し・れんこ ん・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・きゅう り・人参・さつま芋・出し汁・ 味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・きゅう り・人参・さつま芋・出し汁・ 味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・ほ うれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人 参・さつま芋
2	日	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋ののろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・片栗 粉・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグ ルト・砂糖	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 キャベツと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チン ゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・ キャベツ・人参・味噌・ソーメ ン	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋ののろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・片栗 粉・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグ ルト・砂糖	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 キャベツと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チン ゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・ キャベツ・人参・味噌・ソーメ ン	かゆペースト 玉ねぎペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが 芋・かぶ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チ ンゲン菜・キャベツ・人参
3	月	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醤油 ・片栗粉・きゅうり・かぼ ちゃ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とトマトのサラダ 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・大根・トマト・ほうれ ん草・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醤油 ・片栗粉・きゅうり・かぼ ちゃ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とトマトのサラダ 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・大根・トマト・ほうれ ん草・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・かぼちゃ・りんご	かゆペースト 人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・人参・大根・トマ ト・ほうれん草・オレンジ
4	火	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 出し汁・じゃが芋・人参・キャ ベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参とれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・人参・れんこん・ 花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 出し汁・じゃが芋・人参・キャ ベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・人参・花ふ・味 噌	かゆペースト かぶペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぶ・じゃが芋・ 人参・キャベツ	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
5	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とチンゲン菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・味噌・大根・もや し・醤油	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参ののろみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・かぼちゃ・人 参・片栗粉・なす・ワカメ・味 噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とチンゲン菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・味噌・大根・醤油	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参ののろみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・かぼちゃ・人 参・片栗粉・なす・ワカメ・味 噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・豆腐・チン ゲン菜・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・ブロッコリー・かぼ ちゃ・人参・りんご
6	木	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・ほうれん草・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・小 松菜・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・人参・玉ねぎ・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・ほうれん草・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・小 松菜・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・人参・玉ねぎ・焼ふ・味 噌	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・ほう れん草・さつま芋・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・小松 菜・かぶ・人参・玉ねぎ
7	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・ブロッコリー・キャベツ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・豆腐・人参・大 根・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・ブロッコリー・キャベツ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・豆腐・人参・大 根・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・ブロッコリーペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぼちゃ・ブロッコリー・キャ ベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐・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・豆腐・人 参・大根・バナナ
8	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜のだし煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・かぶ・カットマトパック・ 水・精製塩・白菜・出し汁・人 参・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜のだし煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・かぶ・カットマトパック・ 水・精製塩・白菜・出し汁・人 参・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉 ねぎ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・かぶ・ カットマトパック・白菜・ 人参
9	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋とほうれん草のサラダ すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋とほうれん草のサラダ すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ ワカメ・醤油・いよかん	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大 根	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト さつま芋・ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベ ツ・さつま芋・ほうれん草
10	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぶサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人参・ 出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・ オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぶサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人参・ 出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・ オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・かぶ・じゃが芋	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・小松菜・人 参・玉ねぎ・オレンジ
11	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツとれんこんのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・れんこん・ チンゲン菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参・味噌・大根	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・チンゲン 菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参・味噌・大根	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト チンゲン菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・キャベツ・ チンゲン菜・りんご	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ね ぎ・白菜・人参・大根
12	水	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・さつま芋・人参・花ふ・味 噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・コーン・出し汁・豆 腐・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・さつま芋・人参・花ふ・味 噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・コーン・出し汁・豆 腐・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ さつま芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆 腐
13	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・味噌・オレンジ	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・れん こん・人参・出し汁・砂糖・醤 油・きゅうり・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・味噌・オレンジ	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・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人 参・白菜・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぶ
14	金	かゆ 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツともやしのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・ バナナ	かゆ くたくた鶏うどん 小松菜のだし煮 ヨーグルト	うどん・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・小松菜・ ヨーグルト	かゆ 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・かぼちゃ・ワカメ・バナナ	かゆ くたくた鶏うどん 小松菜のだし煮 ヨーグルト	うどん・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・小松菜・ ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ キャベツ・かぼちゃ・バナ ナ	うどんペースト 大根・人参ペースト 小松菜ペースト	うどん・大根・人参・小松 菜
15	土	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・人参・しらす干し・れんこ ん・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・きゅう り・人参・さつま芋・出し汁・ 味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のしらす煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・人参・しらす干し	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・きゅう り・人参・さつま芋・出し汁・ 味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・ほ うれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人 参・さつま芋



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼		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
16	日	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋ののろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・片栗粉・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 キャベツと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・味噌・ソーメン	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋ののろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・片栗粉・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 キャベツと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・味噌・ソーメン	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・かぶ	かゆペースト 豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参
17	月	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とトマトのサラダ 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・大根・トマト・ほうれん草・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とトマトのサラダ 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・大根・トマト・ほうれん草・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト トマトペースト	おかゆ・人参・大根・トマト・ほうれん草・オレンジ
18	火	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・人参・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・れんこん・花ふ・味噌	かゆペースト かぶペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぶ・じゃが芋・人参・キャベツ	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
19	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とチンゲン菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・大根・もやし・醤油	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参ののろみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・片栗粉・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とチンゲン菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・大根・醤油	かゆ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参ののろみ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・片栗粉・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト ブロッコリーペースト 豆腐ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・豆腐・チンゲン菜・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 人参ペースト りんごペースト	おかゆ・ブロッコリー・かぼちゃ・人参・りんご
20	木	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・ほうれん草・さつまいも・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・ほうれん草・さつまいも・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	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・ほうれん草・さつまいも・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト かぶペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ
21	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・豆腐・人参・大根・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・豆腐・人参・大根・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト かぶペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・人参・大根
22	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜のだし煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・かぶ・カットトマトパック・水・精製塩・白菜・出し汁・人参・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜のだし煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・かぶ・カットトマトパック・白菜・人参
23	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつまいもとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ほうれん草・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつまいもとほうれん草のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ほうれん草	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつまいも・ほうれん草
24	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぶサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぶサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト かぶペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぶ・じゃが芋	かゆペースト トマトペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ
25	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・れんこん・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・味噌・大根	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・味噌・大根	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・チンゲン菜	かゆペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・大根
26	水	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつまいもと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・豆腐・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 さつまいもと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・豆腐・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト さつまいもペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつまいも・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐
27	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	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・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	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・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・白菜・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・バナナ	かゆ たくたく鶏うどん 小松菜のだし煮 ヨーグルト	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・バナナ	かゆ たくたく鶏うどん 小松菜のだし煮 ヨーグルト	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	うどんペースト 大根ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	うどん・大根・人参・小松菜

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	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	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	アレルギー
1月	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・どうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・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	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 りんごのおからボール揚げ	501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦
2月	ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のどろみ煮 みそ汁(かぶ・焼ふ) ヨーグルト	ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉	きな粉・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぶ・グリーンピース・パプリカ赤・寒天・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	449 kcal 21.9 g 15.3 g 61.6 g 0.9 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦
3月	●鬼さんライス マカロニソナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・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 いわしせんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦
4月	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(よかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 粉豆腐ナゲット	507 kcal 26.0 g 20.9 g 58.2 g 1.4 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦
5月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミックス・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(バナナ)	503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦
6月	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつま芋) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・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	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦
7月	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・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 チーズふりかけおにぎり スティック野菜	493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦
8月	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦
9月	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(よかん)	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	495 kcal 25.4 g 13.7 g 69.4 g 1.4 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦
10月	ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐・鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・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・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	474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦
11月	ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・れんこん・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぶみこしすなっく 牛乳 しらすの混ぜ込み おからごまご飯	459 kcal 19.9 g 13.0 g 70.8 g 1.3 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦
12月	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ごまぜんべい・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 チーズスコーン	525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦
13月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(りんご)	467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	乳・小麦	572 kcal 24.4 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦	572 kcal 24.4 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦	572 kcal 24.4 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦
14月	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツとやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・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 牛乳 ツナの ハッシュポテト焼き	465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦
15月	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・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	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんご おからボール揚げ	506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦

※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。

2月といえば節分です!!
おには外〜福は内〜!

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ています。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

*当園では朝おやつの提供はございません。(1, 2歳児のみ朝牛乳の提供がございます。)

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	603	24.7	88.8	1.6	
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	489	20.2	70.6	1.3	