



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 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご
2	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 チンゲン菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 チンゲン菜と玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ
4	火	かゆ 豆腐と野菜のどろみ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のどろみ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・大根・人参・玉ねぎ
5	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしとブロッコリーのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・白菜・出し汁・もやし・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペースト じゃが芋・人参ペースト・バナナペースト	おかゆ・シロイトラ・白菜・出し汁・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペースト じゃが芋・人参ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペースト じゃが芋・人参ペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・バナナ
6	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・小松菜・大根・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
7	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろどろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ 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・白菜・れんこん・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろどろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆペースト 鶏肉ペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・オレンジ	かゆペースト 鶏肉ペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 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
8	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 鶏肉ペースト トマトペースト 豆腐ペースト 大根ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆペースト 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト 大根ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・かぼちゃ・トマト・大根・不知火(しらぬい)
9	日	かゆ 白糸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(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白糸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(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 鶏肉と春野菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白糸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(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・オレンジ	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
10	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 鶏肉ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 鶏肉ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・大根・白菜・りんご
12	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・もやし・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しらす煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしらす煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・かぼちゃ・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
13	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のどろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆペースト 豆腐と野菜のどろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根	かゆペースト 豆腐・キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ
14	金	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜ともやしのだし煮 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・白菜・もやし・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜のだし煮 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・白菜・もやし・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
15	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト 鶏肉ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト 鶏肉ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・人参

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	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・味噌・大根・トマト・ ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・味噌・大根・トマト・ ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・ト マト
17	月	かゆ 鶏肉と野菜のどろろ煮 チンゲン菜とれんこんのたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・チンゲン菜・れんこ ん・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・じゃが芋・人参・ キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のどろろ煮 チンゲン菜のたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・チンゲン菜・かぼ ちゃ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人 参・キャベツ	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・じゃが芋・人 参・キャベツ
18	火	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・さつま芋・きゅうり・な す・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醬油・大根・ 人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・さつま芋・きゅうり・な す・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醬油・大根・ 人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・さつま芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・大根・人 参・玉ねぎ
19	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コー ン・豆乳・水・精製塩・キャベ ツ・出し汁・醬油・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしとブロッコリーのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・白菜・ 出し汁・もやし・ブロッコリー・ トマト・じゃが芋・人参・味 噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コー ン・豆乳・水・精製塩・キャベ ツ・出し汁・醬油・ヨーグル ト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・シロイトラ・白菜・ 出し汁・ブロッコリー・トマ ト・じゃが芋・人参・味噌・バナ ナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペースト じゃが芋・人参ペースト・バナ ナペースト	おかゆ・白菜・ブロッコリー・ トマト・じゃが芋・人参・バナ ナ
20	木	かゆ 助宗タラと小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・大根・人参・花 ふ・ワカメ・味噌・不知火(し らぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醬油・ほ うれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・大根・人参・花 ふ・ワカメ・味噌・不知火(し らぬい)	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醬油・ほ うれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・小松菜・大根・人 参・不知火(しらぬい)	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ ほうれん草・人参・豆腐
21	金	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のどろろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・キャベツ・グリーンアス パラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ 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・ 醬油・白菜・れんこん・オー レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のどろろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・キャベツ・グリーンアス パラ・しらす干し・りんご	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醬油・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	うどん・チンゲン菜・人参・ キャベツ・りんご	かゆペースト 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
22	土	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・ブロッコリー・ 大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味 噌	かゆペースト 豆腐ペースト	おかゆ・スケソウタラ・かぼ ちゃ・出し汁・ブロッコリー・ 大根・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・ブロッ コリー・大根
23	日	かゆ 白糸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(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃ が芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醬油・きゅうり・人参・ワカ メ・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸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(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃ が芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醬油・きゅうり・人参・ワカ メ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白 菜・じゃが芋・オレンジ	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
24	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・さつ ま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	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 小松菜ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・さつ ま芋・小松菜・花ふ・味噌	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 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつ ま芋・小松菜
25	火	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・きゅ うり・玉ねぎ・チンゲン菜・味 噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・白菜・なす・ワカメ・ 味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・きゅ うり・玉ねぎ・チンゲン菜・味 噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・白菜・なす・ワカメ・ 味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉 ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・大根・白菜・りんご
26	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・もやし・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しらす煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ほうれん草・人参・ しらす干し・ソーメン・醬油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしらす煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・花ふ・味 噌・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ほうれん草・人参・ しらす干し・ソーメン・醬油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・かぼちゃ・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
27	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醬油・チンゲン菜・ 人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味 噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醬油・チンゲン菜・ 人参・大根・ワカメ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味 噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・大根	かゆペースト 豆腐・キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人 参・じゃが芋・玉ねぎ
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・グリーンアスパラ・ さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜ともやしのだし煮 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・白菜・もや し・焼ふ・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・トマト・グリーンアスパラ・ さつま芋・オレンジ	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・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・白菜・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・さつま芋・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
29	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・ 味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・出し汁・砂糖・醬 油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・ 味噌・りんご	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・出し汁・砂糖・醬 油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・かぼちゃ・人参
30	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・味噌・大根・トマト・ ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・味噌・大根・トマト・ ソーメン・醤油	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・ト マト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・さつま芋
31	月	かゆ 鶏肉と野菜のどろろ煮 チンゲン菜とれんこんのたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・チンゲン菜・れんこ ん・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・人参・ キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のどろろ煮 チンゲン菜のたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醬油・片 栗粉・チンゲン菜・かぼ ちゃ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・人参・ キャベツ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜・かぼちゃ・オレンジ	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・じゃが芋・人 参・キャベツ

都賀せいわ保育園

リトケルンズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
3月	1	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お好み焼き	563 kcal 24.6 g 22.1 g 72.8 g 1.1 g	乳・小麦	707 kcal 30.6 g 27.3 g 92.7 g 1.4 g	乳・小麦		
2	2	ご飯 豚肉と野菜のおかのみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁(かぼちゃ・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじん・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	しめじ・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	みりん風調味料・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 ミニチャーハン風	500 kcal 20.2 g 16.3 g 72.3 g 1.1 g	乳・小麦	622 kcal 24.8 g 19.4 g 92.1 g 1.4 g	乳・小麦		
3	3	●そぼろひなちし寿司 チンゲン菜と玉ねぎの煮しめ みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ大豆	オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・れんこん・黄桃・玉ねぎ・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ひな祭り☆ 桃と小豆の米粉ケーキ	478 kcal 16.2 g 14.0 g 75.2 g 1.3 g	乳・小麦	593 kcal 19.4 g 16.3 g 96.0 g 1.6 g	乳・小麦		
4	4	ご飯 豆腐と豚肉のどろみ煮 さつま芋ときょうりのひじきサラダ すまし汁(なす・なめこ)	ごませんでい・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・ひじき・りんご・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんでい 牛乳 きな粉おふれんち フルーツ(りんご)	469 kcal 19.4 g 16.2 g 68.2 g 0.9 g	乳・小麦	575 kcal 23.6 g 19.0 g 85.5 g 1.1 g	乳・小麦		
5	5	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト	いわしせんでい・ご飯・バター・小麦粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんでい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	485 kcal 18.5 g 14.9 g 75.5 g 1.0 g	乳・小麦	597 kcal 22.3 g 17.4 g 95.2 g 1.1 g	乳・小麦		
6	6	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(不知火)	ごま・ごま油・ご飯・ソフたな塩せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)	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 ソフたな塩せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	508 kcal 22.8 g 16.6 g 70.2 g 1.5 g	乳・小麦	629 kcal 23.4 g 19.8 g 88.0 g 1.8 g	乳・小麦		
7	7	肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・小麦粉・小麦せんでい・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・リンジー・チンゲン菜・れんこん・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小麦せんでい 牛乳 チーズ入りふりかけおぎりにぎり 塩もみきゅうり	462 kcal 19.2 g 15.3 g 65.2 g 1.4 g	乳・小麦	564 kcal 23.4 g 18.1 g 80.9 g 1.8 g	乳・小麦		
8	8	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんでい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ほうれん草・レーズン・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&わかめせんでい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	528 kcal 20.6 g 15.8 g 80.4 g 1.2 g	乳・小麦	657 kcal 25.4 g 18.8 g 94.5 g 1.5 g	乳・小麦		
9	9	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんでい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・茹こ大豆	オレンジ・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんでい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこせ	448 kcal 20.6 g 13.4 g 65.8 g 1.0 g	乳・小麦	545 kcal 25.2 g 15.5 g 81.5 g 1.2 g	乳・小麦		
10	10	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁(長ねぎ・インゲン)	おこめリング・ご飯・マカロニ・わかめせんでい・い・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんでい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	455 kcal 21.8 g 13.1 g 66.6 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 26.9 g 15.0 g 83.2 g 1.2 g	乳・小麦		
11	11	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	ごま・ごま油・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ピーチーズCa+Fe	あおさ粉・えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 磯辺チーズ芋もち風	461 kcal 18.9 g 19.1 g 59.8 g 1.2 g	乳・小麦	570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	乳・小麦		
12	12	ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	スケウワタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・みかん・缶・もやし・寒天・人参・万能ねぎ	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 牛乳 寒天ポンチ	439 kcal 19.3 g 8.1 g 76.4 g 0.8 g	乳・小麦	540 kcal 23.6 g 8.4 g 97.6 g 0.9 g	乳・小麦		
13	13	ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスバゲティ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉	しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・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 カレーピザ風	517 kcal 20.7 g 19.0 g 70.1 g 1.8 g	乳・小麦	645 kcal 25.5 g 23.1 g 89.1 g 2.3 g	乳・小麦		
14	14	●ホワイトデー☆クリームライスト トトアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごませんでい・ごま油・さつま芋・りんご・小松菜・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	SB・チューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんでい 牛乳 おからホットケーキ	524 kcal 19.4 g 18.0 g 77.3 g 1.7 g	乳・小麦	649 kcal 23.6 g 21.7 g 97.7 g 2.2 g	乳・小麦		
15	15	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんでい・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんでい 牛乳 お好み焼き	567 kcal 24.7 g 22.2 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	707 kcal 30.6 g 27.3 g 92.7 g 1.4 g	乳・小麦		
年齢		給与栄養目標値		当月平均給与栄養量		* 当園では朝おやつ(1～2歳児のみ)の提供はございません。(1、2歳児には朝牛乳の提供がございます。)							
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	607	24.7	19.0	90.1	1.5	食べ物はよく噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が軽減され、お腹に良いとされています。					
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.2	16.0	71.5	1.2	※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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1～2歳児のみ)の合計栄養量になります。					

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠



食べ物はよく噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が軽減され、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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1～2歳児のみ)の合計栄養量になります。