



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	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 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
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	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 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・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 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・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 人参ペースト 玉ねぎペースト 白糸・じゃが芋ペースト・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 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 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 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト 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・小松菜	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 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 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
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 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・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・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	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・人参のしらす煮 すまし汁	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 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・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 豆腐ペースト 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 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・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・人参ペースト 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 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 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

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・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・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 鶏肉と野菜のほほほ煮 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 玉ねぎペースト 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・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 玉ねぎペースト 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 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 人参ペースト 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 人参ペースト 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 さつま芋のほほほ煮 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 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・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 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
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ほほ煮 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 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・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 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

Main table with columns for date, meal type, food categories (3-color food groups, etc.), and nutritional values (kcal, protein, fat, etc.).

タイハイ (株) 応援サポーター 林家たい平師匠

暖かくなって花が咲き始めていますね

*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(1~2歳児のみ)の合計栄養価になります。