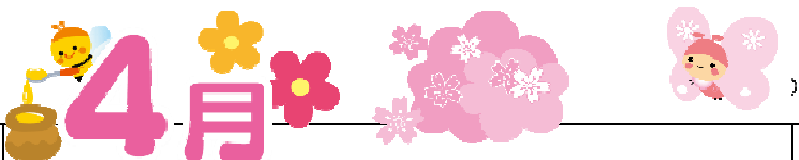
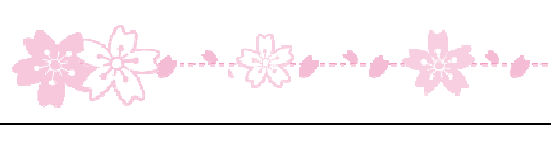
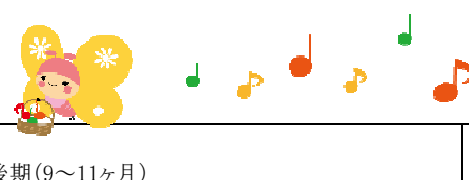
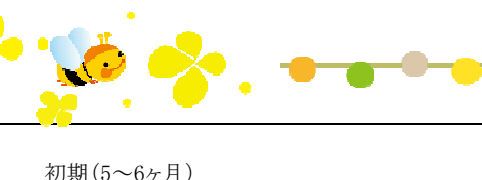


離乳食	曜日	 4月				 7				 10			
		後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ(不知火)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・不知火(しらぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
2	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参・バナナ
3	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナッPEndウ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・グリーンアスパラ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん 大根とチンゲン菜のだし煮 フルーツ(不知火)	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋・グリーンアスパラ・カットトマトパック・水・精製塩・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん 大根とチンゲン菜のだし煮 フルーツ(不知火)	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト 人参・さつま芋ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・人参・さつま芋・バナナ	うどんペースト 白菜・玉ねぎペースト 大根・チンゲン菜・人参ペースト フルーツ(不知火)	うどん・白菜・玉ねぎ・大根・チンゲン菜・人参・不知火(しらぬい)
5	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・小松菜・人参・豆腐
6	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
7	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・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 じゃが芋・トマトペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・じゃが芋・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜
8	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツののろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツののろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋
9	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参・バナナ
10	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナッPEndウのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナッPEndウ・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋・豆腐ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・白菜
12	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・大根・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
13	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・トマト・キャベツ
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・大根・チンゲン菜
15	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ

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	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参・バナナ
17	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナッパエンドウ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参
18	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・グリーンアスパラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌	鶏肉と野菜のわかめうどん 大根とチンゲン菜のだし煮	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・グリーンアスパラ・焼ふ・出し汁・味噌	鶏肉と野菜のわかめうどん 大根とチンゲン菜のだし煮	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・さつま芋	うどんペースト 白菜・玉ねぎペースト 大根・チンゲン菜・人参ペースト	うどん・白菜・玉ねぎ・大根・チンゲン菜・人参
19	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ 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・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・小松菜・人参・豆腐
20	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
21	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜
22	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋
23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃと人参のマッシュ フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参・バナナ
24	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 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・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
25	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナッパエンドウのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナッパエンドウ・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋・豆腐ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・白菜
26	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
27	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・トマト・キャベツ
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・大根・チンゲン菜
29	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとりとり煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとりとり煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
30	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・れんこん・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参

都賀せいわ保育園

リトルキッズ		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	リトルキッズ	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
年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量	
3～5歳		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		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
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9	19.0	88.5	1.6	3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3	16.0	70.3	1.3	1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3
年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量	
3～5歳		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		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
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9	19.0	88.5	1.6	3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3	16.0	70.3	1.3	1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3
年齢		給与栄養目標量	当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量	
3～5歳		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		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
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9	19.0	88.5	1.6	3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	600	24.9
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3	16.0	70.3	1.3	1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.3

※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。

※当園では朝牛乳の提供はございません。(1,2歳児は栄養価の関係にて朝牛乳の提供がございます。)

食・物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯の手助けや消化の負担が減ります。お腹に良いと言われています。

食・物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、歯の手助けや消化の負担が減ります。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
林家たし平師匠

春の花たちがたくさん
咲いてきれいですね～