



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	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・さつまいも・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・さつまいも・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマト・玉ねぎ・ほうれん草
2	月	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋・玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・じゃが芋・玉ねぎ
3	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいものマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいものマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまいもペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまいも・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベツ
4	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・もやし・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参
5	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・小松菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・大根・グリーンアスパラ・味噌・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・小松菜・ヨーグルト	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐・小松菜	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・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐・小松菜	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
6	金	かゆ 白糸タラと野菜のとりみ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のとりみ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参
7	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・小松菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜				
8	日	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・ソーメン・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・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	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参				
9	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのたくたく煮	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ				
10	火	かゆ 白糸タラと人参のみそ煮 白菜のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・味噌・白菜・片栗粉・かぼちゃ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・じゃが芋・人参・チンゲン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・白菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト じゃが芋・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・じゃが芋・人参・チンゲン菜				
11	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・さつまいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト さつまいもペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまいも・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ				
12	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のわかめそうめん 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	ソーメン・じゃが芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・白菜				
13	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・さつまいも・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ				
14	土	かゆ 豆腐と野菜のとりみ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・大根・ワカメ・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・大根・オレンジ				
15	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・さつまいも・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマト・玉ねぎ・ほうれん草	かゆペースト さつまいも・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまいも・人参・玉ねぎ				



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	月	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 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・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・ 味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃ が芋・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 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・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・ 味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃ が芋・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・人参・大根・ オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋・玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松 菜・じゃが芋・玉ねぎ
17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・チ ンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・ キャベツ・ワカメ・出し汁・味 噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・チ ンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・ 水・精製塩・きゅうり・人参・ キャベツ・ワカメ・出し汁・味 噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・ チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベ ツ
18	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のサラダ 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・もやし・人参・なす ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醤油 ・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参サラダ 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・人参・なす・味噌 ・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醤油 ・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・バナ ナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・白菜・人参
19	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ ・じゃが芋・出し汁・砂糖・ 醤油・キャベツ・きゅうり・豆 腐・小松菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・グリーンアス パラ・味噌・片栗粉・かぼ ちゃ・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ ・じゃが芋・出し汁・砂糖・ 醤油・キャベツ・きゅうり・豆 腐・小松菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・グリーンアス パラ・味噌・片栗粉・かぼ ちゃ・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃ が芋・キャベツ・豆腐・小松 菜	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
20	金	かゆ 白糸タラと野菜のどろろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカ メ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・人参・な す・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカ メ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・人参・な す・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ ほうれん草・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参
21	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ きゅうり・人参・小松菜・花ふ	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ きゅうり・人参・小松菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人 参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉 ねぎ・人参・小松菜
22	日	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・じゃが芋・人 参・ソーメン・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・じゃが芋・人 参・ソーメン・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・なす・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	おかゆ・チンゲン菜・じゃが 芋・人参	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・ 人参
23	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのたくたく煮	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・玉ねぎ	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのたくたく煮	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト	おかゆ・人参・キャベツ・玉 ねぎ
24	火	かゆ アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シ ロイトタラ・白菜・出し汁・味 噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ カットマト・水・精製塩・チン ゲン菜・じゃが芋・人参・チンゲ ン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シ ロイトタラ・白菜・出し汁・味 噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ カットマト・水・精製塩・チン ゲン菜・じゃが芋・人参・チンゲ ン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・かぼちゃ・人 参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト じゃが芋・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットマト ・水・精製塩・人参・チン ゲン菜
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・もや し・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・豆腐・ほうれん 草・人参・玉ねぎ・味噌・バ ナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・豆腐・ほうれん 草・人参・玉ねぎ・味噌・バ ナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・キャベツ	かゆペースト さつま芋ペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・さつま芋・豆腐・ほう れん草・人参・玉ねぎ・バナ ナ
26	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のわかれそうめん 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・きゅうり	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のわかれそうめん 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・きゅうり	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	ソーメン・じゃが芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参・白菜
27	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・さつま芋・出し汁・醤 油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 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・チン ゲン菜・人参・出し汁・れん こん・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・さつま芋・出し汁・醤 油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 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・チン ゲン菜・人参・出し汁・レン ジ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チン ゲン菜・人参・オレンジ
28	土	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・白菜・人参・花ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・白菜・人参・花ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・大根・ワカメ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・大根
29	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・な す・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・な す・味噌・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉 ねぎ・オレンジ
30	月	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・ 味噌	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃ が芋・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・ 味噌	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃ が芋・玉ねぎ・醤油	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	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋・玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松 菜・じゃが芋・玉ねぎ

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				
		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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	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	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	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・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 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ肉うどん	489 kcal 20.0 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
2	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スクワッドラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ	491 kcal 22.5 g 19.0 g 63.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
3	スバゲティオボリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・いわしせんべい・さつま芋・スバゲティオ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	527 kcal 22.5 g 19.7 g 69.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
4	水 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみかみかみ ●みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	464 kcal 20.6 g 11.0 g 75.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
5	木 チキンカレーライス 野菜とさきゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・さきゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	538 kcal 21.8 g 18.6 g 76.8 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
6	金 ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・しらすとわかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらすとわかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(オレンジ)	494 kcal 18.8 g 14.0 g 77.6 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 19.6 g 98.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 19.6 g 98.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 19.6 g 98.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
7	水 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ビザまん風	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	644 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	644 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	644 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
8	水 ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮煮 すまし汁(ソーマン・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	チンゲン菜・レーズン・ワカメ・人参・生姜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	538 kcal 22.5 g 16.9 g 80.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
9	月 ご飯 肉野菜のせきっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	472 kcal 17.3 g 14.2 g 73.9 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
10	火 ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・コーン・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	471 kcal 19.8 g 14.3 g 70.5 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
11	水 納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ヨーグルトパン	491 kcal 19.8 g 16.7 g 70.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
12	木 中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・小麦粉・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごまがらめ 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	517 kcal 19.4 g 19.2 g 71.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦
13	金 ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま油・ごま・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 挽肉のコーンお焼き風	464 kcal 19.9 g 16.2 g 65.4 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
14	土 鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せんべい・豆腐・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 豆腐みかん和小豆の二色寒天	442 kcal 19.9 g 12.7 g 66.5 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
15	月 甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・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 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	494 kcal 20.1 g 15.9 g 71.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平研

姉の大合調、
池さげすね〜。



*当園では午前おやつのご提供はございません。
(1,2歳児は午前牛乳を提供しております。)

※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・午後おやつのご合計栄養価になります。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食料の消化の負担が減り、お腹に良いとされています。