

7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	火	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・味噌・ほうれん草・ソーマン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・味噌・ほうれん草・ソーマン・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参・豆腐ペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつまいも	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・ほうれん草・オレンジ
2	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 じゃが芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 じゃが芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト 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・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ
3	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ 豆腐とさつまいものとろろ煮 白菜とチンゲン菜のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ 豆腐とさつまいものとろろ煮 白菜とチンゲン菜のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・大根・人参	かゆペースト 豆腐・さつまいもペースト 白菜・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・白菜・チンゲン菜
4	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・もやし・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ
5	土	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつまいも・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 鶏肉とさつまいものほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつまいも・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆペースト さつまいも・ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつまいも・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・人参
6	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎの煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎの煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 じゃが芋のとろろ煮 フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のとろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・なす・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のとろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のとろろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・なす・花ふ・味噌	かゆペースト そうめんペースト 大根・小松菜・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・大根・小松菜・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参
8	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつまいものマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつまいも・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつまいものマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつまいも・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 人参ペースト さつまいもペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・さつまいも・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
9	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のみそ煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・味噌・なす・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のみそ煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・味噌・なす・醤油・バナナ	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト 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・人参・チンゲン菜	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐・バナナ
10	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつまいも・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 白菜と人参のだし煮 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・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト さつまいもペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大根・さつまいも
11	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろろ煮 チンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・もやし・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろろ煮 チンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・玉ねぎ・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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・大根・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 白菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・白菜・玉ねぎ
13	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・トマト・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・トマト・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつまいもペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつまいも	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・トマト・ほうれん草
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・白菜・人参・かぼちゃ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・白菜・人参・かぼちゃ・出し汁・醤油	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・かぼちゃ
15	火	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・出し汁・味噌・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・味噌・ほうれん草・ソーマン・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・出し汁・味噌・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・味噌・ほうれん草・ソーマン・醤油・オレンジ	かゆペースト 豆腐・さつまいも・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつまいも・人参・チンゲン菜	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・ほうれん草・オレンジ

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 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・玉ねぎ・出し汁・人参・小松菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ
17	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ 豆腐とさつま芋のどろろ煮 白菜とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ 豆腐とさつま芋のどろろ煮 白菜とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・大根・人参	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 白菜・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・白菜・チンゲン菜
18	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・もやし・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・じゃが芋・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ
19	土	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・さつま芋・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆペースト さつま芋・ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・さつま芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・人参
20	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ
21	月	かゆ 鶏肉と小松菜のおろしそめん じゃが芋と人参のほっこり煮 フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろみ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・なす・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろみ煮 人参のだし煮 みそ汁	ソーメン・鶏肉・大根・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のどろみ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・なす・花ふ・味噌	かゆペースト そうめんペースト 大根・小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・大根・小松菜・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参
22	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・さつま芋・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
23	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・豆腐・味噌・なす・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト 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・人参・チンゲン菜	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・人参・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐
24	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大根・さつま芋
25	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろみ煮 チンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・もやし・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・玉ねぎ・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・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・大根・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 白菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・人参・白菜・玉ねぎ
27	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・トマト・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・トマト・ほうれん草
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・白菜・人参・かぼちゃ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん じゃが芋サラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・白菜・人参・かぼちゃ・出し汁・醤油	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・かぼちゃ
29	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・味噌・ほうれん草・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・トマト・大根・人参・ほうれん草・オレンジ
30	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・小松菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・玉ねぎ・出し汁・人参・小松菜・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ	かゆペースト 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・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ
31	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ 豆腐とさつま芋のどろろ煮 白菜とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・大根・人参	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 白菜・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・白菜・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・白菜・チンゲン菜

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	7月	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)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー
1	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこし なっく・バター・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	花かつお・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豆腐・味噌・ 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	きゅうり・チンゲン菜・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 とうもろこしすなっ く 牛乳 チーズスコーン	501 kcal 23.2 g 17.2 g 67.2 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 28.9 g 20.7 g 85.2 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	501 kcal 23.2 g 17.2 g 67.2 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
2	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) ●ブルーツ(メロン)	イチゴジャム・ごませ んべい・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・油揚 げ	みかん缶・メロン・もや し・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 寒天ポンチ	465 kcal 19.5 g 14.9 g 67.9 g 0.8 g	乳・小麦	570 kcal 23.8 g 17.3 g 85.1 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	465 kcal 19.5 g 14.9 g 67.9 g 0.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
3	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・ パプリカ赤・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	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・酢 ・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	483 kcal 17.5 g 15.0 g 75.6 g 1.6 g	乳・小麦	594 kcal 20.9 g 17.6 g 95.3 g 2.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	483 kcal 17.5 g 15.0 g 75.6 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
4	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ソフトな塩せん・マ カロコ・砂糖・片栗粉・ 油	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・きゅう り・コーン・トマト・ワカ メ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ツナと野菜の 冷やし和風マカロニ	449 kcal 18.5 g 15.0 g 64.0 g 1.1 g	乳・小麦	549 kcal 22.4 g 17.7 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	449 kcal 18.5 g 15.0 g 64.0 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・パ ター・りんごジャム・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	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・水・精 製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐 豆乳ホットケーキ	546 kcal 18.2 g 18.0 g 82.6 g 1.4 g	乳・小麦	678 kcal 22.0 g 21.7 g 104.4 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	546 kcal 18.2 g 18.0 g 82.6 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
6	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯・しらすわかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉 豆腐・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぼちゃ・し めじ・玉ねぎ・人参・白 菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 しらすわかめせんべ い 牛乳 豆乳 豆乳小豆ういろ	519 kcal 19.7 g 15.3 g 80.6 g 1.0 g	乳・小麦	645 kcal 24.2 g 18.1 g 102.6 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	519 kcal 19.7 g 15.3 g 80.6 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
7	月	●イベント献立 七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋ととうもろこ しフルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ソーメン・ほうれん 草と小松菜せんべい・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豚肉	オクラ・オレンジ・グリン ピース・コーン・玉ねぎ ・小松菜・人参・大根・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべ い 牛乳 ミニチャーハン風	493 kcal 20.9 g 15.1 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	606 kcal 25.7 g 17.8 g 90.0 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	493 kcal 20.9 g 15.1 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
8	火	ご飯 白米タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタテ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	あおさ粉・キャベツ・ご ぼう・りんごジュース・寒 天・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	494 kcal 19.3 g 12.3 g 80.6 g 1.1 g	乳・小麦	609 kcal 23.5 g 13.9 g 102.1 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	494 kcal 19.3 g 12.3 g 80.6 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
9	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコンソメパスタ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	カットトマトパック・コ ーン・しめじ・ズッキーニ ・チンゲン菜・パプリカ 黄・玉ねぎ・人参	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 小魚すなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	480 kcal 18.6 g 15.5 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 22.5 g 18.4 g 93.0 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	480 kcal 18.6 g 15.5 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
10	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌 油揚げ	オレンジ・とうもろこ し・ほうれん草・玉ねぎ・人 参・白菜	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 フライドポテ ト 牛乳 ふんわりどら焼き	463 kcal 21.3 g 16.6 g 62.3 g 0.9 g	乳・小麦	572 kcal 26.3 g 19.8 g 78.6 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	463 kcal 21.3 g 16.6 g 62.3 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
11	金	鶏ねぎ井 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ごま油・ご飯・とうも ろこしすなっく・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉 豆腐・味噌	かぼちゃ・きゅうり・な す・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっ く 牛乳 カラメルがけ粉豆腐の レーズンケーキ	492 kcal 18.5 g 16.6 g 72.5 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 22.5 g 19.8 g 92.3 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	492 kcal 18.5 g 16.6 g 72.5 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(じゃが芋・ソーメン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ソーメン・ご飯・ 砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	あおさ粉・キャベツ・ズ ッキーニ・人参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 お好み焼き	495 kcal 24.7 g 14.9 g 70.1 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 30.8 g 17.3 g 88.0 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	495 kcal 24.7 g 14.9 g 70.1 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
13	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	いわしせんべい・ご ま・ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	エビ・きな粉・牛乳・鶏 レバー・豆乳・豆腐・ 味噌	チンゲン菜・シーマン ・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	465 kcal 22.8 g 15.4 g 63.5 g 1.1 g	乳・小麦・ えび	574 kcal 28.1 g 28.1 g 79.0 g 1.4 g	乳・小麦・ えび	アレルギー	アレルギー	465 kcal 22.8 g 15.4 g 63.5 g 1.1 g	乳・小麦・ えび	アレルギー	アレルギー
14	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯 ・じゃが芋・ソフトな塩 せん・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・グ リーンアスパラ・ごぼう ・ひじき・玉ねぎ・小松 菜・人参	ウスターソース・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 混ぜだまそぼろご飯	491 kcal 22.1 g 17.6 g 66.1 g 1.8 g	乳・小麦	606 kcal 27.3 g 21.2 g 82.5 g 2.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	491 kcal 22.1 g 17.6 g 66.1 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー
15	火	●冷や汁風 ●おがね(さつま芋入りかき揚げ) ●牛汁(鶏肉・チンゲン菜・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・さつま芋 ・バター・花ふ・砂糖 ・小魚せんべい・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・冷蔵ベビー チーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・り んごジュース・寒天・人 参・生姜	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 小魚せんべい 牛乳 チーズスコーン	571 kcal 19.8 g 19.7 g 83.5 g 2.0 g	乳・小麦	711 kcal 24.2 g 24.0 g 105.6 g 2.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	571 kcal 19.8 g 19.7 g 83.5 g 2.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー

※当園では朝おやつ(1〜2歳児)の提供はございません。(1、2歳児は朝牛乳の提供をしております。)

※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ません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※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)の合計栄養価になります。

ダイエー(株)
産直サポーター
林奈太い平萌

アサガオが綺麗に
咲いてますね...

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、お腹に良いとされています。