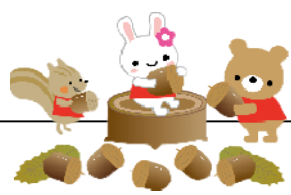
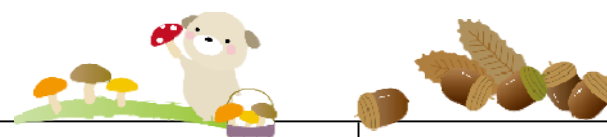




離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・白菜
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・小松菜・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・ほうれん草・玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・人参・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・りんご
3	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・味噌	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・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	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
4	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 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・玉ねぎ・味噌・オレンジ	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 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ・オレンジ
5	金	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	さつま芋がゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト
6	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・じゃが芋
7	日	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キャベツのくたくた煮 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キャベツのくたくた煮 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご
8	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・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 じゃが芋ペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
9	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・ほうれん草・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・オレンジ	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 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参・豆腐・オレンジ
10	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・じゃが芋・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・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・じゃが芋・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・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・さつま芋・味噌	かゆペースト キャベツペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・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 小松菜・さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・小松菜・さつま芋
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・きゅうり・人参・大根・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・きゅうり・人参・大根・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・白菜	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・大根
12	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	かゆ 鶏肉ともやしのとりみ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・もやし・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・キャベツ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	かゆ 鶏肉ともやしのとりみ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・なす・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐ペースト さつま芋・玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・キャベツ
13	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・かぼちゃ・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 チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜
14	日	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと小松菜のとりみ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・小松菜・出し汁・片栗粉・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと小松菜のとりみ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・小松菜・出し汁・片栗粉・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・小松菜
15	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・白菜

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	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・小松菜	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・ほうれん草・玉ねぎペースト	おかゆ・人参・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ
17	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ソーメン・味噌	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
18	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 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・玉ねぎ・味噌・オレンジ	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 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・玉ねぎ・オレンジ
19	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・なす・味噌	かゆペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト
20	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・じゃが芋
21	日	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キャベツのくたくた煮 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キャベツのくたくた煮 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・じゃが芋・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・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 じゃが芋ペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
23	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・ほうれん草・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・ほうれん草・人参・豆腐・味噌・オレンジ	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 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参・豆腐・オレンジ
24	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・片栗粉・玉ねぎ・醤油・りんご	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・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・じゃが芋・片栗粉・玉ねぎ・醤油・りんご	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・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・さつま芋・味噌	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・りんごペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト 小松菜・さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・小松菜・さつま芋
25	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・きゅうり・人参・大根・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・きゅうり・人参・大根・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・白菜	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・人参・大根・オレンジ
26	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参	かゆ 鶏肉ともやしのとりみ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・もやし・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・キャベツ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・なす・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐ペースト さつま芋・玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・キャベツ
27	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・砂糖・キャベツ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・かぼちゃ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・かぼちゃ・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 チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜
28	日	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと小松菜のとりみ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・小松菜・出し汁・片栗粉・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと小松菜のとりみ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・小松菜・出し汁・片栗粉・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・小松菜
29	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 なすと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・なす・人参・出し汁・キャベツ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・白菜
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豆腐とほうれん草のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・小松菜・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・ほうれん草・玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・人参・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・りんご

都賀せいわ保育園

トル キ ズ	昼 食	9月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	午前および(1〜2歳児のみ)	1〜2歳児		3〜5歳児		リ トル キ ズ	昼 食	9月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	午前および(1〜2歳児のみ)	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			午後および	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くろみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くろみ)				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			午後および	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くろみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くろみ)		
1	月		鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	いわし・せんべい・ごま油・ご飯・スパゲティ・ティ・砂糖・小麦粉・油 Ca+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 混ぜ込みそばろチーズごはん	510 kcal 24.0 g 20.5 g 63.5 g 1.6 g	乳成分・小麦	630 kcal 29.7 g 25.0 g 79.0 g 2.0 g	乳成分・小麦	16	火		カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・ぶなしめじ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・バター・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・茹小豆缶	ぶなしめじ・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き ようかん	549 kcal 17.8 g 15.7 g 89.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	683 kcal 21.5 g 18.5 g 114.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	
2	火		カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・しめじ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 さつま芋の黄金焼き ようかん	545 kcal 17.9 g 15.6 g 89.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	679 kcal 21.6 g 18.5 g 113.7 g 2.0 g	乳成分・小麦	17	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・なす・りんご・ワカメ・人参・白菜	ふりかけ・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 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のドーナツ	462 kcal 20.8 g 15.4 g 64.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	571 kcal 25.5 g 18.2 g 80.9 g 1.8 g	乳成分・小麦
3	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参・白菜	ふりかけ・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 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	468 kcal 20.9 g 15.3 g 64.9 g 1.4 g	乳成分・小麦	572 kcal 25.7 g 18.1 g 80.5 g 1.8 g	乳成分・小麦	18	木		ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニツナポテト焼き	528 kcal 21.5 g 22.2 g 64.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	660 kcal 26.6 g 27.4 g 81.0 g 1.5 g	乳成分・小麦
4	木		ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめ・せんべい・バター・パン粉・マカロニ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	530 kcal 21.5 g 22.2 g 64.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	660 kcal 26.6 g 27.4 g 81.0 g 1.5 g	乳成分・小麦	19	金		ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め キャベツのコンソラダ すまし汁(ソーメン・舞茸)	ご飯・さつま芋・ソーメン・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・人参・舞茸	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 きなこスティック	545 kcal 18.7 g 18.5 g 80.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	683 kcal 22.8 g 22.4 g 103.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
5	金	イベント献立	●さつま芋の黒ごまおにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め キャベツのコンソラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜・せんべい 牛乳 きなこスティック	539 kcal 18.4 g 18.9 g 79.9 g 1.0 g	乳成分・小麦	668 kcal 22.3 g 23.0 g 100.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	20	土		ご飯 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	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 ごま・せんべい 牛乳 肉まん風	488 kcal 24.8 g 14.5 g 62.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	601 kcal 30.9 g 16.7 g 86.5 g 1.8 g	乳成分・小麦
6	土		ご飯 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	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 わかめ・せんべい 牛乳 肉まん風	488 kcal 24.8 g 14.4 g 69.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	601 kcal 30.9 g 16.7 g 86.5 g 1.8 g	乳成分・小麦	21	日		ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	イチゴジャム・いわし・せんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 ジャムかけフルーツ豆乳寒天	437 kcal 18.3 g 14.7 g 62.3 g 0.8 g	乳成分・小麦	532 kcal 22.0 g 17.1 g 77.4 g 0.9 g	乳成分・小麦
7	日		ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ジャムかけフルーツ豆乳寒天	433 kcal 18.2 g 14.6 g 61.4 g 0.8 g	乳成分・小麦	532 kcal 22.0 g 17.1 g 77.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	22	月		肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	466 kcal 19.1 g 16.4 g 63.9 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦	572 kcal 23.2 g 19.6 g 79.5 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦
8	月		肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	463 kcal 19.0 g 16.4 g 63.0 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦	572 kcal 23.2 g 19.6 g 79.5 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	23	火		鶏ささみの甘辛井 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	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 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	429 kcal 17.4 g 8.6 g 76.0 g 0.8 g	乳成分・小麦	520 kcal 20.9 g 9.0 g 95.4 g 0.9 g	乳成分・小麦
9	火		鶏ささみの甘辛井 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	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 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	424 kcal 17.3 g 8.6 g 74.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	520 kcal 20.9 g 9.0 g 95.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	24	水	イベント献立	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめ・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・パイナップル缶・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(パイナップル)	440 kcal 17.4 g 11.5 g 72.7 g 1.0 g	乳成分・小麦	539 kcal 21.1 g 13.0 g 91.9 g 1.2 g	乳成分・小麦
10	水		ご飯 鮭の磯風味パン粉焼き 肉じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま・せんべい・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パイナップル缶・バナナ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま・せんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(パイナップル)	492 kcal 21.8 g 16.0 g 69.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	606 kcal 26.9 g 18.8 g 87.8 g 1.1 g	乳成分・小麦	25	木		ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜・せんべい・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	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 ほうれん草と小松菜・せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	480 kcal 18.5 g 14.9 g 72.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	589 kcal 22.4 g 17.6 g 91.0 g 1.5 g	乳成分・小麦
11	木		ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	いわし・せんべい・ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	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 いわし・せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	479 kcal 18.6 g 15.0 g 72.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	589 kcal 22.4 g 17.6 g 91.0 g 1.5 g	乳成分・小麦	26	金		納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・パン粉・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・納豆・味噌	インゲン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 野菜そうめんチャンプルー	620 kcal 24.3 g 23.1 g 85.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	779 kcal 30.2 g 28.5 g 108.1 g 1.4 g	乳成分・小麦
12	金		納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・ソフトな塩せん・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・納豆・味噌	インゲン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 野菜そうめんチャンプルー	619 kcal 24.3 g 23.0 g 85.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	779 kcal 30.2 g 28.5 g 108.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	27	土		鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・なす・パセリ・黄桃缶・寒天・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・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 豆乳桃と小豆の二色寒天	453 kcal 16.7 g 14.3 g 69.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	559 kcal 20.0 g 16.7 g 88.8 g 1.1 g	乳成分・小麦
13	土		鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・かぼちゃ・なす・パセリ・黄桃缶・寒天・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	458 kcal 16.7 g 14.3 g 71.1 g 0.9 g	乳成分・小麦	559 kcal 20.0 g 16.7 g 88.8 g 1.1 g	乳成分・小麦	28	日		ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おかか・ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・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・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おからホットケーキ	470 kcal 21.5 g 14.5 g 68.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	582 kcal 26.6 g 17.0 g 87.5 g 2.0 g	乳成分・小麦
14	日		ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・しらす&わかめ・せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	おかか・ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・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・水	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 おからホットケーキ	472 kcal 21.5 g 14.5 g 69.4 g 1.6 g	乳成分・小麦	582 kcal 26.6 g 17.0 g 87.5 g 2.0 g	乳成分・小麦	29	月		鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・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 混ぜ込みそばろチーズごはん	506 kcal 23.8 g 20.4 g 62.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	630 kcal 29.7 g 25.0 g 79.0 g 2.0 g	乳成分・小麦
15	月		鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・ほうれん草と小松菜・せんべい・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・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 ほうれん草と小松菜・せんべい 牛乳 混ぜ込みそばろチーズごはん	511 kcal 23.9 g 20.4 g 63.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	630 kcal 29.7 g 25.0 g 79.0 g 2.0 g	乳成分・小麦	30	火		カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま・せんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・しめじ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま・せんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き ようかん	546 kcal 17.9 g 15.8 g 89.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	679 kcal 21.6 g 18.5 g 113.7 g 1.6 g	乳成分・小麦
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量																					
		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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		612		24.8		19.4		90.5		1.5													
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		495		20.2		16.3		71.8		1.2													

※当園では朝おやつ[※]の提供はございません。
(1、2歳児に朝おやつ[※]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[※]の合計栄養価になります。

*当園では朝および午後の提供はございません。
(1、2歳児に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、午前および午後・夕食・午後およびの合計栄養価になります。

