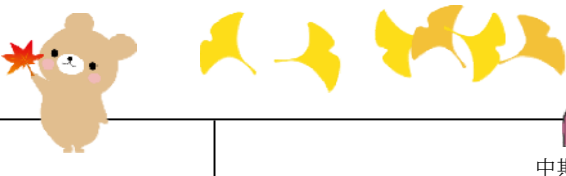
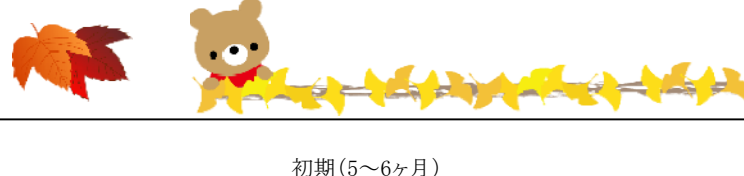


離乳食	曜日	後期 (9～11ヶ月)				中期 (7～8ヶ月)				初期 (5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・人参
2	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・大根
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	かゆ 鶏タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・きゅうり・白菜・オレンジ	かゆ 鶏タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・りんご
4	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぶ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぶ・小松菜・さつま芋・人参
5	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんベースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ
6	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすとれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・人参・玉ねぎ・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
7	金	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・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	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・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・バナナ
8	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・味噌	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・チンゲン菜
9	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎとほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎとほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 豆腐・かぶ・人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・玉ねぎ・ほうれん草
10	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・りんご	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参
11	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・かぼちゃ・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参・キャベツ・かぼちゃ
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白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・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白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・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ
13	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐
14	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・もやし・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・かぶ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ
15	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白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・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 白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・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・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 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・出し汁・かぶ・ワカメ・ 醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・大根・しらす干し・花ふ・ 味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・出し汁・かぶ・ワカメ・ 醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・大根・しらす干し・花ふ・ 味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・かぶ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・大根
17	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・きゅうり・れんこん・白 菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉 ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・ りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・きゅうり・白菜・オレン ジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉 ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・ りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペース ト 白菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃ が芋・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・ 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・り んご
18	火	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・キャベツ・人 参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・か ぶ・小松菜・出し汁・砂糖・ 醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・キャベツ・人 参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・キャベツ・人 参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベ ツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぶ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぶ・小松 菜・さつま芋・人参
19	水	コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆 腐・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白菜・ じゃが芋・出し汁・味噌・オレン ジ	コトコ鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆 腐・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白菜・ じゃが芋・出し汁・味噌・オレン ジ	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・か ぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・じゃが芋・オレンジ
20	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・か ぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすとれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・なす・ れんこん・人参・玉ねぎ・焼 ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・か ぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・砂糖・醤油・なす・ 人参・玉ねぎ・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ 玉ねぎ
21	金	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・玉ねぎ・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ほ うれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・しらす干し・大根・ワカ メ・味噌・バナナ	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・玉ねぎ・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ほ うれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・しらす干し・大根・ワカ メ・味噌・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・ほうれん草	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉 ねぎ・大根・バナナ
22	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりとろ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・じゃが芋・人参・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チン ゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりとろ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・じゃが芋・人参・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チン ゲン菜・味噌	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・じゃが芋・人 参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・チンゲ ン菜
23	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 玉ねぎとほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・玉ね ぎ・ほうれん草・なす・ワカメ・ 味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 玉ねぎとほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・玉ね ぎ・ほうれん草・なす・ワカメ・ 味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・ 玉ねぎ・ほうれん草
24	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲ ン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ れんこん・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲ ン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ 白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・きゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・白菜・りんご	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さ つま芋・人参
25	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりとろみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ ほうれん草・人参・出し汁・ 味噌・キャベツ・片栗粉・か ぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりとろみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ ほうれん草・人参・出し汁・ 味噌・キャベツ・片栗粉・か ぼちゃ・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぶ・豆腐	かゆペースト 大根・ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・ 人参・キャベツ・かぼちゃ
26	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・さつま芋・人参・なす・ 味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白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・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・さつま芋・人参・なす・ 味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白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・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さ つま芋・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人 参・玉ねぎ
27	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・玉ねぎ・大根・花 ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・チンゲン菜・人 参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花 ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・チンゲン菜・人 参・豆腐・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ かぼちゃ・玉ねぎ・大根	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・豆腐
28	金	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・スケソウタラ・ 玉ねぎ・キャベツ・出し汁・か ぶ・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・もやし・人 参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・人参・スケソウタラ・ 玉ねぎ・キャベツ・出し汁・か ぶ・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・人参・玉ね ぎ・味噌	人参かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト かぶペースト バナナペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・かぶ・バナナ	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ね ぎ
29	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白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・白菜・人 参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・さつま芋・人参・な す・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白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・白菜・人 参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・さつま芋・人参・な す・ソーメン・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人 参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつ ま芋・人参
30	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・出し汁・かぶ・ワカメ・ 醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・大根・しらす干し・花ふ・ 味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・出し汁・かぶ・ワカメ・ 醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・大根・しらす干し・花ふ・ 味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・かぶ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・大根

11月 都賀せいわ保育園

12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													
ト ル キ ズ	昼食	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	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・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・小麦胚芽をそれぞれ表示しています)	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・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・小麦胚芽をそれぞれ表示しています)	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・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・小麦胚芽をそれぞれ表示しています)	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・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・小麦胚芽をそれぞれ表示しています)												
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・ほうれん草・人参・生姜・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 ソフトな塩せん きな粉蒸しパン	501 19.7 17.6 71.7 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	620 24.0 33.1 90.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	16	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(かぶ・ワカメ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぶ・キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく ミニ肉うどん	492 26.4 14.5 70.0 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 17.0 89.0 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
17	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぶ・キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	508 26.4 14.5 71.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	626 33.1 17.0 89.0 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	17	火	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	490 17.8 14.3 78.0 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
18	火	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・しらすとわかつめせんべい・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	18	水	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
19	水	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	19	木	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
20	木	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	20	金	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
21	金	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	21	土	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
22	土	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	22	日	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
23	日	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	23	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
24	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	24	火	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
25	火	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	25	水	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
26	水	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	26	木	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
27	木	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	27	金	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
28	金	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	28	土	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
29	土	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	29	日	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
30	日	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらすとわかつめせんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	492 17.8 14.3 78.5 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	609 21.6 16.7 99.8 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	30	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・ごま・ご飯・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 27.3 16.7 91.9 1.6	kcal g g g 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				エネルギーたんぱく質脂質炭水化物/塩分																					
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満				595				24.5																	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				482				20.1																	

タイハイ(株) 応園サポート 林奈たい平 師範

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食事予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※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・午後おやつ合計栄養価になります。
※当園では朝おやつは提供はございません。(栄養価の関係にて1、2歳児には朝牛乳の提供をしております。)