











離乳食	<b>維</b> 曜 後期(9~11ヶ月)					中期(7	~8ヶ月)		初期(5~6ヶ月)						
<u>R</u>		昼	使用食材一覧	Я	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	Я	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	g g	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		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		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		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 助宗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	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 <sub>助宗タラとほうれん草のくたくた煮</sub> 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		コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	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 かぼちゃのとろみ煮	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 にゃがキペースト・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 <sup>助宗タラと玉ねぎのやわらか煮</sup> 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		かゆ <sub>助宗タラと玉ねぎのやわらか煮</sub> 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 <sup>鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮</sup> 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	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	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)	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	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	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			
8	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 <sup>じゃが芋と人参のとろとろ煮</sup> 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ろとろ煮 みそ汁		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	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	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	N E	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	N. II	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 <sub>白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮</sub> 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 <sub>自糸タラとチンゲン菜のくたくた煮</sub> 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		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	キャベツのとろみ煮すまし汁	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 キャベツのとろみ煮 すまし汁	味噌・キャヘン・万米粉・かぼちゃ・醤油	玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト		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		
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁		強肉しじゃが芋のほどは/老	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 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁		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	玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト		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 チンゲン葉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		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	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	根	ー・・ 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	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	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 人参のサラダ みそ汁	さ・味噌	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)						
尺			使用食材一覧	9	使用食材一覧		使用食材一覧	g	使用食材一覧		使用食材一覧	9	使用食材一覧			
16	目	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	鶏肉と野菜のやわらか煮	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	ー 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・	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	ー 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		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ト煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	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	カンゆ 助宗タラとチンゲン菜のみそ煮	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	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			
19	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	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)		コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	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 <sup>じゃが芋ベースト・フルーツ(オレンジ)</sup>	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・じゃが芋・オレンジ			
20	木	かゆ <sub>助宗タラと玉ねぎのやわらか煮</sub> 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	出し汁・砂糖・醤油・なす・ れんこん・人参・玉ねぎ・焼 ふ・味噌	かゆ <sub>助宗タラと玉ねぎのやわらか煮</sub> 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	74070年7 70 西山	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)	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ろとろ煮 みそ汁		かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	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 <sup>じゃが芋と人参のとろとろ煮</sup> みそ汁		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ト煮 玉ねぎとほうれん草のくたくた煮 みそ汁	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			
24	月	かゆ <sub>自糸タラとチンゲン菜のくたくた煮</sub> 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	ま芋・きゅうり・人参	かゆ <sub>白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮</sub> 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 <sub>白菜ペースト・りんごペースト</sub>	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 キャベツのとろみ煮 すまし汁	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 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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	強肉しいるが芋のほどほど者	し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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 自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	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			
28	金	人参かゆ 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)	<b>3</b>	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	人参かゆ 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	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	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		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	9・ノーハン・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	目	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	鶏肉と野菜のやわらか煮	参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・ 味噌	かいゆ 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	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		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			

		44 🖔			MAX A	*	<b>A</b> .	<b>-</b>	• . •	t <del>19</del> . <del>19</del>	都	賀せ(	<b>/</b> 1/	) ک	保育園、	
リトルキッズ		<b>ella</b>	熱や力になるもの	3色食品群 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	たん !	1 ルギー ばく質 計質 水化物 紅分	-2歳児 アレルギー (乳成分・卵・小麦・喜花 生・そは・えび・かに・くる か)	3 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	~5歳児 アレルギー (乳成分卵・小麦・落花 生・そば・えび・かに・くる あ)	リトルキッズ	昼食		
	1	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       牛乳       きな粉蒸しパン	19.° 17.0	7 g	乳成分·小麦	620 kc 24.0 g 21.2 g 90.0 g 1.6 g	al 乳成分·小麦	6		ご飯 高野豆腐の豆乳ク! 鶏レバーのケチャッ スープ(かぶ・ワカメ	
/	N	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・小魚せんべい・ 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 71.5	g g g g	乳成分·小 麦	626 kc 33.1 g 17.0 g 89.0 g 2.0 g	al 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 フルーツ(オレンジ)	
		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)	ご飯・じゃが芋・しらす &わかめせんべい・ 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・パブ 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 しらすをわかめせんべい 牛乳 <sup>豆乳フルーツと小豆の二色寒天</sup>	49: 17.8 14.: 78.:	kca kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	18	外	ご飯 助宗タラの竜田焼き く キャベツと鶏肉の煮 みそ汁(花ふ・ワカッ アップルゼリー	
4	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	スケソウタラ・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 ほうれん草と小松葉せんべい 牛乳 カラメルがけ物豆腐のレーズンケーキ		kca kca g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	19	카	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のと くフルーツ(柿)	
5	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮	うどん・ご飯・わかめせ んべい・砂糖・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・ 豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめ じ・柿・人参・大根・長ね ぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	17.0 13.0 67.1	kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	20	*	ご飯 カラスカレイの甘酢 ・小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚 ヨーグルト	
6	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・ 片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パブリカ黄・りん ご・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水			kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	21	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそれ	
7	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ ソーメン・砂糖・小麦 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・豆腐・ 味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・水 菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぽちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	49	kca g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦		/	鉄分強化! ふりかい 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インフルーツ(柿)	
/	1	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこしすなっく・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グリ ンピース・トマト・りんご・ レーズン・柿・玉ねぎ・ 人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	46′ 19.9 13.5	7 kca 9 g 2 g 9 g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦			ご飯 鶏肉と野菜の醤油炉 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめし	
1	N	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま・ごませんべい・ご ま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・米粉・片栗粉・油・ 里芋	牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・コーン・しめ じ・玉ねぎ・人参・切干 大根	酒·出し汁·醤油·酢·水·精製塩	牛乳       ごませんべい       牛乳       里芋の五平餅風	468	kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	1		ご飯 白糸タラのパン粉焼 五ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚 フルーツ(りんご)	
10	) 月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつ お・牛乳・豆乳・味噌・ 油揚げ	チンゲン菜・りんご・レー ズン・れんこん・玉ねぎ・ 人参・白菜	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 いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン		kca kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	25	y.	ご飯 豚肉のケチャップが	
11	1 火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ	ご飯・ソフトな塩せん・ バター・砂糖・焼ふ・ 油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・冷蔵ベビーチー ズCa+Fe	かぶ・コーン・パセリ・玉 ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャッ プ・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	45: 19.0 19.1	kca g g g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	26	カ	ご飯 厚揚げと鶏肉のきの さつま芋と人参のご みそ汁(なす・ごぼう	
12	2 水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・マカロニ・砂 糖・小魚せんべい・片 栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 厚揚げ・味噌	えのき茸・オレンジ・ご ぼう・なす・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩		50: 22.4 16.7 70.8	kca g g	乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	27	*	三色井 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	
13	3 木	三色井 かぽちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・花ふ・砂 糖・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・パ ブリカ赤・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・大根	酒·出し汁·醤油·酢·水·精製塩	牛乳       L6す&わかめせんべい       牛乳       あおさ粉巻き納豆	475 19.0	kca g g g g	乳成分·小 麦			28 金	イベント前立	●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘 ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚 フルーツ(バナナ)	
14金金	イベント献立	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) ョーグルト	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	ツナフレーク缶・ヨー グルト・牛乳・鮭・豚 肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ご ぼう・玉ねぎ・人参	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       ツナと野菜のおやき風	489 24.8	kca kca g g g g	乳成分•小麦		al 乳成分·小麦	1	\\	鉄分強化! ふりかい 鶏肉のから揚げたか 白菜の煮浸し みそ汁(ほうれん草	
Y	<u> </u>	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・わか めせんべい・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 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	50: 19.7 17.7 71.7		乳成分·小 麦		al 乳成分·小麦	1		ご飯 高野豆腐の豆乳クリ 鶏レバーのケチャッ スープ(かぶ・ワカメ	
4	年齢	給与栄養目標量 エネルキー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	ナネルギーkcal	たんぱく質g	当月平均給与栄養量	炭水化物g	七十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	<u> </u>	10	019110		1010			品群は食品中に含ま いアレルギー表示は	
	-5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	595	24.5	脂質g 18.5	88.6	塩分g 1.5	1		食べ物は良く幅	iんで食べましょう	。良く嚙	※都	合	こより、献立を変更する	
1~	-2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			70.4	1.2	]		むことで、虫歯・	予防や消化の負担	旦か減り、	<b>%</b> 1~	※1~2歳児の栄養価は、午前			

1~2 歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 タイヘイ (株) 赤と苗色の落ち葉、

走埋サポータ-

林家たい平師匠

秋を感じますね。

038719101871910



※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、13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。

\*当園では朝おやつの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。)