

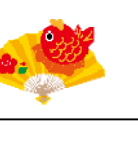









<div>           </div>													
離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	木	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・人参
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・かぶ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ
3	土	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・大根
4	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト カリフラワー・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カリフラワー・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参
5	月	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
6	火	くたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	くたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・ブロッコリーペースト チンゲン菜ペースト	うどん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・かぶ
7	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・もやし・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐・バナナ	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
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・かぶペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん
9	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋
10	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・人参・キャベツ
11	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・さつま芋	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋・豆腐
12	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・醤油・りんご	かゆペースト かぼちゃ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・りんご
13	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ブロッコリー・人参・さつま芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・さつま芋
14	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・チンゲン菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・チンゲン菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・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 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ
15	木	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・片栗粉・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・片栗粉・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・大根・人参・さつま芋・豆腐・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・人参

都賀せいわ保育園

1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 ン 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)	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・くるみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	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・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)																																																																																																														
1	木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・しらす &わかめせんべい・ パン粉・マカロニミックス・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	16	金	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・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 切干大根の和風米粉チヂミ	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g																																																																																																						
		鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・しらす &わかめせんべい・ パン粉・マカロニミックス・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 切干大根の和風米粉チヂミ	551 kcal 20.7 g 18.8 g 78.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	689 kcal 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g				乳成分・小麦	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	オレンジ・ほうれん草・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	429 kcal 23.0 g 10.8 g 63.9 g 0.8 g	乳成分・小麦	527 kcal 28.6 g 12.0 g 80.7 g 0.9 g																																																																																																						
2	金	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん・缶)	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・みかん・缶・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	432 kcal 23.0 g 10.5 g 65.0 g 0.8 g	乳成分・小麦	524 kcal 28.5 g 11.6 g 80.5 g 0.9 g	乳成分・小麦	17	土	土	ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	509 kcal 23.1 g 19.6 g 65.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	629 kcal 28.6 g 23.6 g 81.4 g 1.5 g																																																																																																				
		ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根菜)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	479 kcal 23.4 g 19.4 g 57.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	589 kcal 29.0 g 23.5 g 70.2 g 1.5 g	乳成分・小麦				ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズふりかけおにぎりスティック野菜	466 kcal 18.8 g 16.6 g 65.4 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦	572 kcal 22.8 g 19.8 g 81.5 g 1.9 g																																																																																																				
3	土	ご飯 ソース焼うどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナッブ・エンドウ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズふりかけおにぎり茹で野菜	469 kcal 18.9 g 16.5 g 65.3 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	18	日	日	ご飯 カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・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 厚揚げうどん	504 kcal 21.0 g 16.1 g 73.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g																																																																																																				
		ご飯 カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・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 ●年明けうどん	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	乳成分・小麦				●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・春雨・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ黄・れんこん・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ごまチーズ蒸しパン	567 kcal 21.9 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g	乳成分・小麦	706 kcal 27.0 g 27.1 g 93.2 g 2.0 g																																																																																																				
4	月	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・パプリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまチーズ蒸しパン	526 kcal 21.1 g 19.4 g 71.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	652 kcal 25.8 g 23.5 g 89.5 g 2.3 g	乳成分・小麦	19	火	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)	477 kcal 16.7 g 14.8 g 75.1 g 1.0 g	乳成分・小麦	586 kcal 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g																																																																																																				
		鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 かぼちゃの揚げまんじゅう風 フルーツ(りんご)	476 kcal 16.7 g 14.7 g 75.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	586 kcal 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	乳成分・小麦				ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・油揚げ	カットトマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	448 kcal 21.7 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	乳成分・小麦・えび	552 kcal 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g																																																																																																				
5	月	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・油揚げ	カットトマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	453 kcal 21.7 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	乳成分・小麦・えび	552 kcal 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	乳成分・小麦・えび	20	火	火	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 しらすぼろチャーハン	515 kcal 24.2 g 19.7 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	643 kcal 30.2 g 24.0 g 84.8 g 1.6 g																																																																																																				
		鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 しらすぼろチャーハン	517 kcal 24.2 g 19.7 g 67.4 g 1.3 g	乳成分・小麦	643 kcal 30.2 g 24.0 g 84.8 g 1.6 g	乳成分・小麦				ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん・缶・りんご・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.7 g 14.1 g 70.7 g 1.0 g	乳成分・小麦	545 kcal 18.6 g 16.2 g 88.8 g 1.2 g																																																																																																				
6	火	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チンゲン菜と人参のコーンとえすまし汁(ソーメン・長ねぎ)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 大学かぼちゃ おこめリング	447 kcal 15.7 g 14.0 g 70.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	545 kcal 18.6 g 16.2 g 88.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	21	水	水	ご飯 鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋とレーズンのきんとん風 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャムおから蒸しパン	532 kcal 20.9 g 11.0 g 93.0 g 1.0 g	乳成分・小麦	666 kcal 25.7 g 12.3 g 120.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	ご飯 助宗タラのバター焼き 豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	オレンジ・ほうれん草・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・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	434 kcal 23.1 g 10.8 g 65.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	527 kcal 28.6 g 12.0 g 80.7 g 0.9 g																																																																																										
		給与栄養目標量	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g				たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g

※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。