

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 じや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・じやが芋・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 じや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・じやが芋・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 じやが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じやが芋・人参
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 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・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 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・鶏肉・玉ねぎ・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 玉ねぎ・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 高野豆腐と野菜のとろみ煮 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・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・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・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・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・人参ペースト じやが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じやが芋・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 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・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・スケソウタラ・チングン菜・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 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	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 チングン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	かゆペースト チングン菜・玉ねぎ・人参	かゆペースト チングン菜・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・シロイタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 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・白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のサラダ みそ汁	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイタラ・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とろとろ煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	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	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
6	火	ぐたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・じやが芋とブロッコリーのサラダ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のぐたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・ブロッコリー・チングン菜・味噌	ぐたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・じやが芋とブロッコリーのサラダ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のぐたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・ブロッコリー・チングン菜・味噌	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト じやが芋・ブロッコリー・チングン菜	うどん・玉ねぎ・人参・じやが芋・ブロッコリー・チングン菜	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とろとろ煮 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・スケソウタラ・玉ねぎ・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とろとろ煮 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	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	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・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チングン菜・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・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・フルーツ(みかん)	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・かぶペースト チングン菜ペースト	おかゆ・じやが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・チングン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト かぼちゃペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん	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・鶏肉・白菜・れんこん・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・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ	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	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・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチングン菜のだし煮 かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・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・スケソウタラ・チングン菜・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・ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 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・大根・小松菜	かゆペースト チングン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	かゆペースト チングン菜・かぶ・人参・キャベツ	かゆペースト チングン菜・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 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 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 さつま芋のマッシュ みそ汁	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	かゆペースト 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 じやが芋ペースト 豆腐ペースト	かゆペースト ほうれん草・人参・じやが芋・豆腐	かゆペースト ほうれん草・人参・じやが芋・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・チングン菜・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 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタラ・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・シロイタラ・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)	かゆペースト かぼちゃ・チングン菜ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・チングン菜・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	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参・大根・りんご	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参・大根・りんご
13	火	かゆ 助宗タラじやが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・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 プロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・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 プロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・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 プロッコリーと人参のサラダ みそ汁	かゆペースト じやが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じやが芋・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト プロッコリー・人参ペースト さつま芋ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・プロッコリー・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・プロッコリー・人参・さつま芋
14	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チング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・チングン菜・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 チングン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・チングン菜・人参・ソーメン	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ すまし汁	かゆペースト 玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・チングン菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト チングン菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チングン菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ
15	木	かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 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 じやが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じやが芋と人参のほっこり煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じやが芋と人参のほっこり煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	かゆペースト 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 じやが芋・人参ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じやが芋・人参ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・白菜・じやが芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・白菜・じやが芋・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	金	かのよ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かのよ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツともやしのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かのよ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・かぶ	かのよペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・バナナ
17	土	かのよ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豆腐と野菜のとろみ煮 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・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かのよ 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・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じやが芋・大根・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆腐と野菜のとろみ煮 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・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かのよ 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・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じやが芋・大根・味噌	かのよペースト ほうれん草ペースト 豆腐・白菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かのよ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・プロッコリー・人参ペースト 人参ペースト じやが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・プロッコリー・人参・じやが芋・大根
18	日	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・さつま芋・人参・かぶ・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・さつま芋・人参・かぶ・味噌	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーン・醤油・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かのよペースト 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	かのよ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参・かぶ	かのよペースト チングン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・チングン菜・玉ねぎ・人参
19	月	かのよ 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・フルーツ(りんご)	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・りんご	かのよ 豆腐と玉ねぎのとろとろ煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・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	かのよ 豆腐と玉ねぎのとろとろ煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・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	かのよ・豆腐・玉ねぎ・りんご	かのよペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	かのよ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ・りんご	かのよペースト 豆腐・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・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜	
20	火	くたくた鶏うどん じやが芋とプロッコリーのサラダ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・プロッコリー・チングン菜・味噌	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌・オレンジ	くたくた鶏うどん	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・プロッコリー・チングン菜・味噌	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ	かのよ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌・オレンジ	うどんペースト うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じやが芋・プロッコリー・チングン菜	かのよペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・かぶ・オレンジ	
21	水	かのよ 助宗タラと玉ねぎのとろとろ煮 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	かのよ 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・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かのよ 助宗タラと玉ねぎのとろとろ煮 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	かのよ 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	かのよペースト 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	かのよペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	かのよペースト 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	
22	木	かのよ 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・じやが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チングン菜・味噌	かのよ 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	かのよ 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・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チングン菜・ヨーグルト	かのよ 鶏肉・じやが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かのよペースト 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)	かのよペースト 玉ねぎペースト キャベツ・かぶペースト チングン菜ペースト	かのよペースト 玉ねぎペースト トマトペースト チングン菜	かのよ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん	
23	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かのよ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 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	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かのよ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 さつま芋のマッシュ	かのよペースト 白菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	かのよ・白菜・人参・バナナ	かのよペースト 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	
24	土	かのよ 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・ソーン・醤油	かのよ 助宗タラとチングン菜のだし煮 かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 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・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーン・醤油	かのよ 助宗タラとチングン菜のだし煮 かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・ペースト 小松菜ペースト	かのよ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かのよペースト チングン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チングン菜・かぶ・人参・キャベツ	
25	日	かのよ 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	かのよ 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・じやが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かのよ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ	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	かのよ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	かのよペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	かのよ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・さつま芋	かのよペースト ほうれん草・人参ペースト じやが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じやが芋・豆腐	
26	月	かのよ 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・チングン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かのよ 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	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かのよ 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・チングン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かのよ 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	かのよペースト かぼちゃ・チングン菜ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かのよペースト かぼちゃ・チングン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	かのよペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根	
27	火	かのよ 助宗タラとじやが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・白菜・トマト・さつま芋・焼ふ・醤油	かのよ 助宗タラとじやが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とトマトのサラダ すまし汁	かのよペースト じやが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・りんごペースト	かのよ・じやが芋・キャベツ・人参・豆腐・みかん	かのよペースト 玉ねぎペースト 白菜・トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・トマト・さつま芋	
28	水	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・ソーン・醤油・チングン菜	かのよ 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	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ	かのよ 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)	かのよペースト 玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・チングン菜・人参	かのよペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ	
29	木	かのよ 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・フルーツ(みかん)	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・みかん	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じやが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・花ふ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・花ふ・味噌	かのよ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・人参・花ふ・味噌	かのよペースト 大根・人参・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かのよ・大根・人参・さつま芋・豆腐・みかん	かのよペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じやが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じやが芋・人参	
30	金	かのよ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かのよ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツともやしのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉のとろとろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かのよ・白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト かぶペースト	かのよ・玉ねぎ・トマト・小松菜・かぶ	かのよペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	
31	土	かのよ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 豆腐と野菜のとろみ煮 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・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かのよ 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・シロコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じやが芋・大根・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆腐と野菜のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	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・じやが芋・大根・味噌	かのよ・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	かのよペースト ほうれん草・ペースト 豆腐・白菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かのよ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・プロッコリー・人参ペースト 人参ペースト じやが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じやが芋・大根	

# 都賀せいわ保育園

リトルキッズ	星	1月	3色食品群			1~2歳児			3~5歳児			3色食品群			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)	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・さば・さけ・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・さば・さけ・かに・くるみ)	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・さば・さけ・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・さば・さけ・かに・くるみ)		
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	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おかん・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌 きゅうり・りんご・ジャム・牛乳・玉ねぎ・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 20.9 g 12.7 g 92.4 g 1.2 g	乳成分・小麦 25.7 g 14.6 g 117.6 g 1.5 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	675 kcal 25.7 g 14.6 g 117.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	乳成分・小麦 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)		
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)	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	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	551 kcal 20.7 g 18.8 g 78.0 g 1.4 g	乳成分・小麦 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	689 kcal 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	乳成分・小麦 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)		
土		ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏肉(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・小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケンソウラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・花ふ・小豆缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	432 kcal 23.0 g 10.5 g 65.0 g 0.8 g	乳成分・小麦 28.5 g 11.6 g 80.5 g 0.9 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	524 kcal 29.0 g 23.5 g 70.2 g 1.5 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	429 kcal 23.0 g 10.8 g 63.9 g 0.8 g	乳成分・小麦 28.6 g 12.0 g 80.7 g 0.9 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)		
日		ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 カラリワードと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根葉)	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・カラリワード・人参・大根葉	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 牛乳 牛乳 牛乳	479 kcal 23.4 g 19.4 g 57.0 g 1.2 g	乳成分・小麦 29.0 g 23.5 g 70.2 g 1.5 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	589 kcal 24.3 g 18.4 g 71.6 g 1.4 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	509 kcal 23.1 g 19.6 g 71.2 g 1.2 g	乳成分・小麦 28.6 g 23.6 g 81.4 g 1.5 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	
月		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) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・シロイトラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・ジャム・牛乳・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	487 kcal 19.9 g 15.5 g 71.6 g 1.1 g	乳成分・小麦 24.3 g 18.4 g 91.1 g 1.4 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	605 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	480 kcal 19.9 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	乳成分・小麦 24.2 g 18.4 g 89.4 g 1.4 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	
火		ソース焼きうどん じや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・じやが芋・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・スナップエンドウ・チングン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスター・ソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 18.9 g 16.5 g 65.3 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	466 kcal 18.8 g 16.6 g 65.4 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦 22.8 g 19.8 g 81.5 g 1.9 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	
水		ご飯 助宗タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・うどん・かぼちゃ・りんご・じやが芋・豆乳・味噌	スケンソウラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・パナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・牛乳・味噌・油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	472 kcal 19.7 g 14.8 g 69.0 g 1.3 g	乳成分・小麦 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	585 kcal 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	477 kcal 19.8 g 14.8 g 70.2 g 1.3 g	乳成分・小麦 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	
木		カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ごませんべい・ご飯・じやが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チングン菜・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 牛乳 牛乳 牛乳	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	乳成分・小麦 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	625 kcal 21.0 g 16.1 g 93.2 g 2.0 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	567 kcal 21.9 g 22.0 g 74.4 g 1.6 g	乳成分・小麦 27.0 g 27.1 g 93.2 g 2.0 g	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・小麦・落花生・さば・さけ・かに・くるみ)	
金		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・冷蔵ベビーナースCa+Fe	きゅうり・牛乳・豆乳・味噌	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	526 kcal 21.1 g 19.4 g 71.3 g 1.8 g	乳成分・小麦 25.8 g 23.5 g 89.5 g 2.3 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	652 kcal 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	477 kcal 16.7 g 14.8 g 75.1 g 1.0 g	乳成分・小麦 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	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・小麦・落花生・さば・さけ・かに・くるみ)	
土		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・ソーセン)	ご飯・ソーセン・ソフトな塩せんべい・豆乳・味噌	花かつお・牛乳・豚肉・豆乳・味噌・茹で野菜	かぼちゃ・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・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	476 kcal 16.7 g 14.7 g 75.1 g 1.1 g	乳成分・小麦 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	586 kcal 20.0 g 17.4 g 94.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	448 kcal 21.7 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	乳成分・小麦 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	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・小麦・落花生・さば・さけ・かに・くるみ)	
日		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	カットトマト缶・牛乳・玉ねぎ・人参・白菜	かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ケチャップ・ベーキングパウダー・牛乳・味噌・油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	453 kcal 21.7 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	乳成分・小麦 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	552 kcal 23.1 g 19.7 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	447 kcal 21.7 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	乳成分・小麦 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	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・小麦・落花生・さば・さけ・かに・くるみ)	
月		ご飯 鶏肉の和豆スープ・バスタ 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・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・鶏肉・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	カットトマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	517 kcal 24.2 g 19.7 g 67.4 g 1.3 g	乳成分・小麦 30.2 g 24.0 g 84.8 g 1.6 g	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・さば・さけ・かに・くるみ)	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	643 kcal 24.0 g 24.0 g 84.8 g 1.6 g	乳成分・小麦	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	523 kcal 22.5 g 23.6 g 96.3 g 0.9 g	乳成分・小麦 22.5 g 23.6 g 96.3 g 0.9 g	エネルギー(たん		