

リトルキッズ	星	7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	
			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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)	午後おやつ
1 木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゅが芋・砂糖・小魚せんべい・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	454 kcal 17.7 g 17.8 g 54.2 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)
2 金	豚肉の甘辛丼 チングン菜とコーンの中華和え すまし汁	かぼちゃ&にんじん入り・ごま油・ご飯・パスター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリンピース・コーン・チングン菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳	513 kcal 20.7 g 18.9 g 61.2 g 1.7 g	乳・小麦 乳・小麦	636 kcal 25.5 g 23.0 g 77.1 g 2.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)
3 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・どうろこしすなべ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスター・ソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	502 kcal 23.4 g 15.4 g 64.1 g 1.0 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	621 kcal 25.7 g 23.0 g 77.4 g 2.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)
4 日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 ご飯・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油 片栗粉・油	ごせんべい・ごま油・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油 トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳	506 kcal 21.8 g 15.0 g 68.2 g 1.7 g	乳・小麦・えび 乳・小麦・えび 乳・小麦・えび	620 kcal 26.9 g 17.4 g 85.5 g 2.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・えび)	
5 月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ(パイナップル)	いわせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	イングン・グリンピース・ごぼう・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・出汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 22.7 g 14.7 g 77.8 g 0.9 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	アレルギー(乳・小麦)
6 火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳	468 kcal 16.7 g 16.2 g 60.7 g 1.3 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	568 kcal 20.0 g 19.3 g 74.8 g 1.6 g	アレルギー(乳・小麦)	
7 水	●七夕そめん なすとそぼろのみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ(バナナ)	さつま芋・しらす・わいせんべい・ソーセージ・砂糖・片栗粉・油	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・トマト・なす・バナナ・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	463 kcal 15.5 g 12.3 g 72.7 g 1.2 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	566 kcal 18.4 g 13.9 g 91.8 g 1.5 g	アレルギー(乳・小麦)
8 木	ご飯 白系タラ・野菜の炒め物 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	イチゴ・ジャム・ご飯・ほれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・ピーマン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	430 kcal 17.4 g 11.3 g 64.1 g 1.3 g	乳・小麦 乳・小麦 乳・小麦	517 kcal 20.9 g 12.7 g 79.2 g 1.6 g	アレルギー(乳・小麦)
9 金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ご油・ご飯・バター・わいせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・牛乳・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 10.4 g 64.1 g 1.3 g	アレルギー(乳・小麦)
10 土	鉄分強化！ふりかけご飯 ソナコロッケ さまみどチングン菜のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゅが芋・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・茹小豆缶	チングン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	537 kcal 18.7 g 17.3 g 74.7 g 0.9 g	乳・小麦	668 kcal 22.7 g 17.3 g 95.3 g 1.1 g	アレルギー(乳・小麦)
11 日	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	かぼちゃ&にんじん入り・ご飯・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・グリンピース・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	481 kcal 16.1 g 14.4 g 69.1 g 1.2 g	乳・小麦	593 kcal 19.3 g 16.9 g 87.8 g 1.5 g	アレルギー(乳・小麦)
12 月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・どうろこしすなべ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	474 kcal 19.5 g 12.7 g 67.6 g 1.1 g	乳・小麦	583 kcal 23.9 g 14.6 g 85.7 g 1.4 g	アレルギー(乳・小麦)
13 火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ごせんべい・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐	あおさ粉・オレンジ・キャビア・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスター・ソース・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	459 kcal 20.5 g 14.5 g 61.2 g 1.1 g	乳・小麦	556 kcal 25.1 g 16.7 g 76.0 g 1.4 g	アレルギー(乳・小麦)
14 水	ご飯 ポークチャップ チングン菜と人参のナムル風 みそ汁	いわせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・大豆・豚肉・味噌	チングン菜・とうもろこし・レーピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスター・ソース・ケチャップ・ふりかけ・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳	510 kcal 19.5 g 13.3 g 74.9 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 23.6 g 15.3 g 94.4 g 1.6 g	アレルギー(乳・小麦)
15 木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゅが芋・砂糖・小魚せんべい・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳	459 kcal 17.7 g 17.8 g 55.4 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	アレルギー(乳・小麦)
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量								
3~5歳	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	602	23.3	18.0	84.0	1.5				
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	19.1	15.3	66.9	1.2				

リトルキッズ	星	7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	
			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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 炭水化物 塩分
16 金	豚肉の甘辛丼 チングン菜とコーンの中華和え すまし汁	かぼちゃ&にんじん入り・ごま油・ご飯・パスター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリンピース・コーン・チングン菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳	516 kcal 20.9 g 19.0 g 62.0 g 1.7 g	乳・小麦	637 kcal 25.7 g 23.0 g 77.4 g 2.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)
17 土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスター・ソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳	507 kcal 23.5 g 15.4 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・豚肉・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜)
18 日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 ご飯・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油 片栗粉・油	ごせんべい・ごま油・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	エビ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 牛乳	505 kcal 21.8 g 14.9 g 68.3 g 1.7 g	乳・小麦・えび	620 kcal 26.9 g 17.4 g 85.5 g 2.2 g	アレルギー(乳・小麦・えび)
19 月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ(パイナップル)	いわせんべい・ご飯・豆乳・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	イングン・グリンピース・切干大根のそぼろ煮・スープ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳	540 kcal 22.6 g 14.6 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	アレルギー(乳・小麦)
20 火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	かぼちゃ&にんじん入り・ごま油・ご飯・パスター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 牛乳	463 kcal 16.7 g 16.2 g 59.5 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 20.1 g 19.3 g 74.8 g 1.6	



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	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かのよペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほ うれん草・大根
2	金	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かのよ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かのよ 鶏肉となすのだし煮 チングン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チングン 菜・豆腐	かのよ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト チングン菜・豆腐	かのよペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・さつま 芋・人参	おかゆ・玉ねぎ・さつま 芋
3	土	かのよ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ごぼう・醤油・ヨーグルト・ 砂糖	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かのよ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かのよペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	かのよ・ブロッコリー・玉 ねぎ・人参	かのよペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じやが芋ペースト	かのよ・小松菜・白菜・ じやが芋
4	日	かのよ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かのよ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・なす・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かのよ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトラ・なす・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かのよ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 トマトペースト 玉ねぎペースト	かのよペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	かのよペースト 人参ペースト チングン菜ペースト	かのよ・人参・チングン菜	かのよ・人参・チングン菜	かのよ・人参・チングン菜
5	月	かのよ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・ごぼう・醤油	かのよ 鶏肉とキャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねぎ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・醤油	かのよ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・醤油	かのよ 鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねぎ	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	かのよ・玉ねぎ・人参・白 菜	かのよペースト キャベツ・人参ペースト かぼちや・玉ねぎペースト	かのよ・キャベツ・人参・ かぼちや・玉ねぎ	かのよ・キャベツ・人参・ かぼちや・玉ねぎ
6	火	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・花ふ・味噌	かのよ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チングン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	かのよ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チングン菜・人參のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉と小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・味噌・オレ ンジ	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人參のだし煮 みそ汁	かのよペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人參ペースト 豆腐ペースト	かのよペースト 小松菜・玉ねぎ・大根・人參・豆腐	かのよペースト ブロッコリーペースト チングン菜・人參ペースト 玉ねぎペースト	かのよ・ブロッコリー・チ ングン菜・人參・玉ねぎ	かのよ・ブロッコリー・チ ングン菜・人參・玉ねギ
7	水	かのよ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちやのマッシュ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・水・精製 塩・なす・玉ねぎ・出し汁・味 噌・かぼちや・バナナ	かのよ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん 草・玉ねぎ・大豆・豆乳・水・ 精製塩・白菜・きゅうり・人參	かのよ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちやのマッシュ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 大豆・水・精製塩・人參・出 し汁・白菜・きゅうり	かのよ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎの豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	かのよペースト トマトペースト 玉ねぎ・かぼちやペースト 白菜・人參ペースト	かのよ・トマト・玉ねぎ・か ぼちや・バナナ	かのよペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 白菜・人參ペースト	かのよ・ほうれん草・玉ね ぎ・白菜・人参	かのよ・ほうれん草・玉ね ギ・白菜・人参
8	木	かのよ 白糸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・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・ 白糸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・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・小松菜・人参・焼 ぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチングン菜のしらす煮 みそ汁	かのよ 鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チングン菜・しらす干し 玉ねぎ・味噌	かのよ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・小松菜・人参・ワカ メ・味噌・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人參ペースト	かのよ・玉ねぎ・小松菜・ 人參	かのよペースト ブロッコリー・人參ペースト 大根・チングン菜ペースト 玉ねギペースト	かのよ・ブロッコリー・人 參・大根・チングン菜・玉 ねギ	かのよ・ブロッコリー・人 參・大根・チングン菜・玉 ねギ
9	金	かのよ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちや・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かのよ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出 し汁・味噌・きゅうり・トマト・ キャベツ・ソーセン・醤油・バナ ナ	かのよ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちや・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かのよ 鶏肉・かぼちや・な す・玉ねぎ・出し汁・トマト・ キャベツ・ソーセン・醤油・バナ ナ	かのよペースト かぼちや・玉ねギペースト 白菜・人參ペースト	かのよ・かぼちや・玉ね ギ・白菜・人參	かのよペースト 人參ペースト トマトペースト キャベツペースト・バナナペース ト	かのよ・人參・トマト・キ ャベツ・バナナ	かのよ・人參・トマト・キ ャベツ・バナナ
10	土	かのよ 鶏肉とじやが芋のほっこり煮 チングン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じやが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チングン菜・人参	かのよ 豆腐と小松菜のとろとろ煮 大根のサラダ みそ汁	かのよ 鶏肉・じやが芋のほっこり煮 チングン菜と人参のサラダ	かのよ 鶏肉・じやが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かのよ 鶏肉とじやが芋のほっこり煮 チングン菜と人参のサラダ	かのよ 鶏肉・じやが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かのよペースト 豆腐・小松菜・人參ペースト 大根ペースト	かのよ・じやが芋・玉ね ギ・ブロッコリー・チングン 菜・人參	かのよペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	かのよ・豆腐・小松菜・大 根	かのよ・豆腐・小松菜・大 根
11	日	かのよ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちやのマッシュ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねギ	かのよ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 かぼちやのマッシュ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねギ	かのよ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちやのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちや・ 玉ねギ	かのよ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 かぼちやのマッシュ すまし汁・ヨーグルト	かのよペースト 白菜・人參ペースト かぼちやペースト 玉ねギペースト	かのよ・白菜・人參・かぼ ちや・玉ねギ	かのよペースト 人參ペースト ほうれん草・玉ねギペースト キャベツペースト	かのよ・人參・ほうれん 草・玉ねギ・キャベツ	かのよ・人參・ほうれん 草・玉ねギ・キャベツ
12	月	かのよ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねギ・出し汁・片栗粉・ブ ロッコリー・人参・大根・味噌	かのよ 鶏肉・チングン菜・玉 ねギ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねギ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かのよ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チングン菜・玉 ねギ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かのよ 鶏肉・チングン菜・玉 ねギ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かのよペースト 小松菜・玉ねギペースト 大根ペースト	かのよ・小松菜・玉ねギ・ ブロッコリー・人參・大根	かのよペースト チングン菜・玉ねギペースト 人參ペースト	かのよ・チングン菜・玉 ねギ・人參	かのよ・チングン菜・玉 ねギ・人參
13	火	かのよ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉 ねギ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねギ・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・人参・白菜・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉 ねギ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	うどんペースト キャベツ・玉ねギ・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	うどん・キャベツ・玉ねギ・ 人参・さつま芋・豆腐	かのよペースト 玉ねギペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	かのよ・玉ねギ・ほうれん 草・人参・白菜	かのよ・玉ねギ・ほうれん 草・人参・白菜
14	水	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねギ・出 し汁・砂糖・醤油・チングン 菜・人参・焼ふ・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・小松菜・玉ねギ・ 人参・カボチャ・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねギ・出 し汁・砂糖・醤油・チングン 菜・人参	かのよ 鶏肉と玉ねギのやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	かのよペースト 玉ねギペースト チングン菜・人参ペースト	かのよ・玉ねギ・チングン 菜・人参	かのよペースト ブロッコリーペースト 小松菜・玉ねギペースト カボチャペースト・バナナペース ト	かのよ・ブロッコリー・小 松菜・玉ねギ・人参・カボ チャ・バナナ	かのよ・ブロッコリー・小 松菜・玉ねギ・人参・カボ チャ・バナナ
15	木	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねギ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねギ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよペースト 人参ペースト 白菜ペースト	かのよ・人参・白菜	かのよペースト 玉ねギペースト ほうれん草・大根ペースト	かのよ・玉ねギ・人参・ほ うれん草・大根	かのよ・玉ねギ・人参・ほ うれん草・大根

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	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チング ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人 参
17	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ごぼう・醤油・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・ 人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じやが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じやが 芋
18	日	かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・なす・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・きゅうり・チンゲン 菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・なす・人 参・出し汁・きゅうり・チンゲン 菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
19	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・ごぼう・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出 し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ	
20	火	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・チングン菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大 根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト チングン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・チング ン菜・人参・玉ねぎ	
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜とスナップエンドウのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん 草・玉ねぎ・大豆・豆乳・水・ 精製塩・白菜・スナップエンド ウ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん 草・玉ねぎ・豆乳・水・精製 塩・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ 白菜
22	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・ 出し汁・小松菜・焼ふ・ワカメ・ 味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチングン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 大根・チングン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チングン菜・しらす干し みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 大根・チングン菜・しらす干し みそ汁	かゆ 鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チングン菜・しらす干し 玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根・チングン菜・玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人參・大 根・チングン菜・玉ねぎ	
23	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマト・ キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・トマト・ キャベツ・ソーメン・醤油	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白 菜・人参	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・トマト・キャベツ	
24	土	かゆ 鶏肉とじやが芋のはっこり煮 チングン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じやが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チングン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜のとろとろ煮 大根のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉とじやが芋のはっこり煮 チングン菜と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉・じやが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チングン菜・人参	かゆペースト 豆腐と小松菜のとろとろ煮 大根のサラダ	かゆペースト じやが芋・玉ねぎ・ブ ロッコリー・チングン菜・人 参	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・大根	
25	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワ カメ・出し汁・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ	
26	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブ ロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉・チングン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブ ロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉・チングン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブ ロッコリー・大根	かゆペースト チングン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チングン菜・玉ねギ・人 参		
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・ さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・ さつま芋	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・ さつま芋	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	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・玉ねギ・ほうれん草・人 参・白菜	
28	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チング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・チングン菜・人 参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チングン菜・人参・かぼちゃ・味噌・バ ナナ	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・小松菜・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チングン菜・人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チングン菜・人 参	かゆ 鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねギ・チングン菜・人 参	かゆペースト ブロッコリー・大根	おかゆ・ブロッコリー・小松菜・ 玉ねギ・人参・かぼちゃ・バナ ナ	
29	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ 鶏肉・玉ねぎ・人参・出 し汁・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねギ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねギ・人参・ほうれ ん草・大根	
30	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チングン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チングン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのだし煮 チングン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・チングン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉・なす・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねギ・人参ペースト チングン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねギ・人参・チング ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねギペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねギ・さつま芋・人 参	
31	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねギ・人 参・ごぼう・醤油・ヨーグルト	かゆ	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねギ・人 参・ヨーグルト・砂糖	かゆ	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・じやが 芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねギ・人 参	おかゆ・小松菜・白菜・じやが 芋	

玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	白菜サラダ みそ汁	玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	白菜サラダ みそ汁	玉ねぎ・人参ペースト	白菜ペースト じゃが芋ペースト
--------------------------	--------------	---------------------	--------------	------------	--------------------