

リトルキッズ		昼食	5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)	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・卵・小麦・大豆・そば・そば(ひきかき))	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(ひきかき))
1	土		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・みかん缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 レーズンおから蒸しパン	492 kcal 20.3 g 11.2 g 76.5 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 25.0 g 12.6 g 97.7 g 1.5 g	乳・小麦	
2	日		ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・れんこん・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	526 kcal 17.9 g 17.2 g 72.8 g 1.0 g	乳・小麦	647 kcal 21.6 g 20.4 g 91.7 g 1.2 g	乳・小麦	
3	月		ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・味噌	インゲン・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・大根・大根葉	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	465 kcal 18.6 g 16.8 g 58.9 g 1.0 g	乳・小麦	566 kcal 22.4 g 20.0 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	
4	火		枝豆ひじきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスナッPEndウの炒め物 みそ汁 フルーツ(パイナップ缶)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	スナッPEndウ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・冬瓜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	495 kcal 22.2 g 13.4 g 69.0 g 1.2 g	乳・小麦	605 kcal 27.4 g 15.5 g 86.0 g 1.5 g	乳・小麦	
5	水		豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(みかん缶)	うどん・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・花かつお・牛乳・豚肉	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・ワカメ・大根葉	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 じゃこと大根葉のおにぎり	458 kcal 18.5 g 11.6 g 68.3 g 1.5 g	乳・小麦	559 kcal 22.4 g 13.0 g 85.9 g 1.9 g	乳・小麦	
6	木	●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のごまサラダ スープ	ごま・ご飯・バター・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・赤ピーマン・大根・長ねぎ・洋なし缶	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・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 洋梨のケーキ	538 kcal 19.9 g 18.5 g 69.5 g 1.4 g	乳・小麦	663 kcal 24.3 g 22.4 g 86.5 g 1.8 g	乳・小麦		
7	金		ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋とインゲンのサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン粉・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・ブロッコリー・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	485 kcal 16.9 g 16.5 g 65.5 g 1.4 g	乳・小麦	593 kcal 20.3 g 19.6 g 81.7 g 1.8 g	乳・小麦	
8	土		鉄分強化！ふりかけご飯 小松菜と人参の和え物 みそ汁	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	478 kcal 19.6 g 13.5 g 67.4 g 1.4 g	乳・小麦	589 kcal 23.9 g 15.7 g 85.5 g 1.8 g	乳・小麦	
9	日		ご飯 白糸タラのごま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・味噌	インゲン・かぼちゃ・チンゲン菜・ブロッコリー・レーズン・人参・白菜・白桃缶	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・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	448 kcal 20.9 g 9.7 g 67.9 g 1.2 g	乳・小麦	548 kcal 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	乳・小麦	
10	月		納豆ごはん 焼き鳥風 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・油	チーズ・牛乳・鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	コーン・ごぼう・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	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 パワフルおにぎり トマト	534 kcal 20.8 g 17.2 g 71.9 g 1.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.7 g 20.7 g 91.5 g 1.5 g	乳・小麦	
11	火		ドライカレー 白菜のツナサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごませんべい・ご飯・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	インゲン・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 桃入りあずき豆乳寒天	498 kcal 17.0 g 20.4 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	乳	609 kcal 20.4 g 18.2 g 89.5 g 1.4 g	乳	
12	水		ご飯 カラスカレイの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・豆乳・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・バナナ・もやし・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 バナナおからドーナツ	516 kcal 15.7 g 16.5 g 75.7 g 1.0 g	乳・小麦	635 kcal 18.5 g 19.6 g 95.4 g 1.2 g	乳・小麦	
13	木		鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	さつま芋・スパゲッティ・パン粉・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・パイナップル缶・バセリ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋もち フルーツ(パイナップ缶)	463 kcal 16.2 g 13.1 g 69.8 g 1.0 g	乳・小麦	562 kcal 19.3 g 15.1 g 87.1 g 1.2 g	乳・小麦	
14	金		ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・米粉・油	ツナフレック缶・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンアスパラ・バナナ・ブロッコリー・ほうれん草・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おやき風	475 kcal 17.5 g 13.5 g 69.3 g 1.2 g	乳・小麦	582 kcal 21.1 g 15.5 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦	
15	土		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 ヨーグルト	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	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・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 レーズンおから蒸しパン	504 kcal 21.3 g 12.2 g 76.6 g 1.2 g	乳・小麦	617 kcal 26.2 g 13.9 g 96.1 g 1.5 g	乳・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		22.8		17.1		87.4		1.5	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		491		18.7		14.6		69.5		1.2	

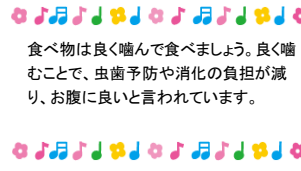
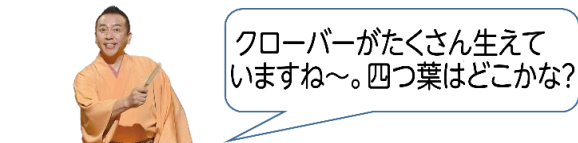
リトル キッズ	昼 食		3色食品群			3色食品群以外の 使用食材		1～2歳児		3～5歳児		
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの			午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・まひかり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バ ター・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	コーン・しめじ・ほうれん 草・白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・酢・水・ 精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	519 kcal 17.6 g 17.1 g 71.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	639 kcal 21.2 g 20.4 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦
17	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小魚 すなっく・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 大豆・味噌	インゲン・パプリカ赤・ワ カメ・黄桃缶・玉ねぎ・ 人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢	牛乳 小魚すなっく 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	462 kcal 18.4 g 16.7 g 58.1 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	567 kcal 22.3 g 20.0 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦
18	火	枝豆ひじきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスナッPEndウの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・りんごジャ ム・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・味噌・油 揚げ	スナッPEndウ・なす・ ひじき・玉ねぎ・枝豆・ 小松菜・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 豆乳ホットケーキ	497 kcal 23.1 g 14.3 g 66.4 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 28.8 g 16.7 g 84.1 g 1.5 g	乳・小麦
19	水	豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・ とうもろこしすなっく・ バター・砂糖・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・豚 肉・納豆	オクラ・かぼちゃ・キャ ベツ・のり・バナナ・ワカ メ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 納豆巻き	472 kcal 20.1 g 12.3 g 69.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	581 kcal 24.7 g 14.0 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦
20	木	●クマさんライス 助宗タラのサクサクラ イ チンゲン菜のごまサ ラダ スープ	ごま・ごませんべい・ ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・花かつ お・牛乳・豆乳	グリーンアスパラ・グ リン ピース・コーン・チン ゲ ン菜・パプリカ赤・レー ズ ン・人参・大根・長ね ぎ・洋なし缶	ウスターソース・ベーキ ングパウダー・みりん風 調味料・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 洋梨のケーキ	502 kcal 16.7 g 14.9 g 73.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 20.0 g 17.3 g 91.9 g 1.6 g	乳・小麦
21	金	ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋とインゲンのサ ラダ すまし汁	いわしせんべい・ご 飯・さつま芋・パン粉・ 砂糖・油	牛乳・鉄強化チー ズ・ 豆腐・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・ブ ロ ッ コ リー・りんごジュース・ ワカメ・寒天・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 精 製 塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チー ズ	485 kcal 17.0 g 16.5 g 65.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	593 kcal 20.3 g 19.6 g 81.7 g 1.8 g	乳・小麦
22	土	鉄分強化！ふりかけご 飯 ボーキピース 小松菜と人参の和え物 みそ汁	ご飯・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・ 豆乳・豚肉・味噌・油 揚げ	グリーンピース・トマ ト・な め こ・玉ねぎ・小松菜・ 人 参	ケチャップ・ふりかけ・ ベー キン グ パ ウ ダー・酒・出し汁・醤油・ 水・ 精 製 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	483 kcal 19.6 g 13.5 g 68.6 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	589 kcal 23.9 g 15.7 g 85.5 g 1.8 g	乳・小麦
23	日	ご飯 白糸タラのごま煮 鶏レバーのかりん焼 き みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・しらす& わかめせんべい・砂糖・ 片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・牛乳・鶏レバー・味 噌	インゲン・かぼちゃ・チ ン ゲ ン 菜・ブロッコリー・レー ズ ン・人参・白菜・白桃 缶	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・水・精 製 塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	450 kcal 21.0 g 9.8 g 68.5 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	548 kcal 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	乳・小麦
24	月	納豆ごはん 焼き鳥風 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・花ふ・砂 糖・油	チー ズ・牛乳・鶏肉・納豆・ 味噌・油揚げ	コーン・ごぼう・トマ ト・ほう れん 草・玉ねぎ・人参・切 干 大 根	ふりかけ・みりん風調 味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 パワフルおにぎり トマト	539 kcal 20.9 g 17.2 g 73.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	664 kcal 25.7 g 20.7 g 91.5 g 1.5 g	乳・小麦
25	火	ドライカレー 白菜のツナサ ラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯・わかめせんべ い・砂糖・油	ツナフレック缶・牛 乳・豆乳・豚肉・茹小 豆缶	インゲン・黄桃缶・寒 天・玉ねぎ・人参・白 菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま 顆 粒・ケチャップ・酢・水・ 精 製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 桃入りあずき豆乳寒天	497 kcal 17.0 g 15.5 g 71.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳	609 kcal 20.4 g 18.2 g 89.5 g 1.4 g	乳
26	水	ご飯 カラスカレイの和風焼 き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 ・小魚すなっく・米粉・ 片栗粉・油	おから・カラスカレイ ・牛乳・豆乳・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ バ ナ ナ・もやし・小松菜・人 参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 バナナおからドーナツ	512 kcal 15.6 g 16.4 g 74.8 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	635 kcal 18.5 g 19.6 g 95.4 g 1.2 g	乳・小麦
27	木	鶏肉の和風スパゲッ ティ 南瓜のサクサクパン 粉焼 き スープ	かぼちゃ&にんじんリン グ・さつま芋・スパ ゲ ッ ティ・パン粉・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ パイ ナ ッ プル 缶・バセリ・ピーマン・ ワ カ メ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精 製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 さつま芋もち フルーツ(パイナップ 缶)	458 kcal 16.1 g 13.1 g 68.6 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	562 kcal 19.3 g 15.1 g 87.1 g 1.2 g	乳・小麦
28	金	ご飯 春野菜のクリームシ チュ ー 鶏ささみとブロッコ リー のサ ラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・とう もろこしすなっく・砂糖・ 米粉・油	ツナフレック缶・花か つ お・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンア ス パ ラ・バナナ・ブロッ コ リー・ほうれん草・人 参	SBシチューの王子さ ま 顆 粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 おやき風	473 kcal 17.4 g 13.4 g 68.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	582 kcal 21.1 g 15.5 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦
29	土	鉄分強化！ふりかけご 飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサ ラダ すまし汁 ヨーグルト	ごませんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ ・ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・レー ズ ン・ワカメ・玉ねぎ・小 松 菜	ふりかけ・ベーキン グ パ ウ ダー・酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 レーズンおから蒸し パ ン	504 kcal 21.3 g 12.4 g 76.1 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	617 kcal 26.2 g 13.9 g 96.1 g 1.5 g	乳・小麦
30	日	ご飯 豚肉のケチャップソ ース 白菜サ ラダ みそ汁	いわしせんべい・ご 飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	コーン・しめじ・ほうれん 草・白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・酢・水・ 精 製 塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	519 kcal 17.7 g 17.1 g 71.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	639 kcal 21.2 g 20.4 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦
31	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサ ラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小魚 せんべい・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 大豆・味噌	インゲン・パプリカ赤・ワ カ メ・黄桃缶・玉ねぎ・ 人 参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	467 kcal 18.4 g 16.7 g 59.3 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	567 kcal 22.3 g 20.0 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦

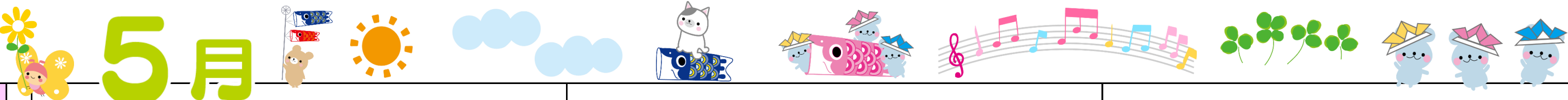
※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

※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」でご確認下さい。

※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・午後おやつのご合計栄養価になります。



													
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 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・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 玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
2	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 高野豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・かぼちや・玉ねぎ
3	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベツ・人参
4	火	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参とスナップエンドウのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・スナップエンドウ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参と玉ねぎのだし煮	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・玉ねぎ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
5	水	鶏肉とキャベツのくたくたうどん かぼちやのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッコリー・人参	鶏肉とキャベツのくたくたうどん かぼちやのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッコリー・人参	うどんペースト キャベツペースト かぼちやペースト	うどん・キャベツ・かぼちや	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー・人参
6	木	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・大根	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋
7	金	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ
8	土	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・大豆・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・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・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・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・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参
9	日	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト ブロッコリーペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ブロッコリー・白菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参
10	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・ごぼう・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・キャベツ・人参
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりと大豆のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・大豆・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・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 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
12	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・もやし・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・スナップエンドウ・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参	かゆペースト 人参・ブロッコリーペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・ブロッコリー・ほうれん草
13	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちや・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・豆腐
14	金	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根と大豆のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・味噌・大根・大豆・玉ねぎ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・大根・玉ねぎ・醤油	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト ブロッコリー・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ
15	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・さつま芋・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 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋

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
		かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・ 焼ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・ 味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・ 味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ
16	日												
17	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・ワカメ・味噌	かゆ 白菜とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・キャベツ・人 参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・ワカメ・味噌	かゆ 白菜とブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・キャベツ・人 参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベ ツ・人参
18	火	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参とスナップエンドウのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・人参・スナップエン ドウ・玉ねぎ・花ふ・なす・ 味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・人参・玉ねぎ・な す・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・砂 糖・白菜・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ね ぎ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・白菜
19	水	鶏肉とキャベツのくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカ メ・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッ コリー・人参・オレンジ	鶏肉とキャベツのくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカ メ・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッ コリー・人参・オレンジ	うどんペースト キャベツペースト かぼちやペースト バナナペースト	うどん・キャベツ・かぼちゃ・ バナナ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・ブロッコリー・人参
20	木	人参かゆ 助宗タラとアスパラのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・人参・スケソウタラ・ グリーンアスパラ・出し汁・チ ンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味 噌	人参かゆ 助宗タラとアスパラのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・人参・スケソウタラ・ グリーンアスパラ・出し汁・チ ンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・じゃが芋・味噌	人参かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜・ 大根	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・白菜・じゃが芋
21	金	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッ コリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・ 醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッ コリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・ 醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ブロッコリー・ 玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・キャベツ
22	土	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・大豆・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・小松 菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・大根・人参・ソー メン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人 参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・大根・人参・ソー メン・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松 菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参
23	日	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チン ゲン菜・人参・出し汁・ブロッ コリー・白菜・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チン ゲン菜・人参・出し汁・ブロッ コリー・白菜・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト ブロッコリーペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ ブロッコリー・白菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参
24	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・人参・ご ぼう・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・ ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・人参・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ・人参・ ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ 玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・キャベツ・ 人参
25	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・白 菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりと大豆のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・グリーンアスパラ・ 出し汁・きゅうり・大豆・チン ゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・白 菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・グリーンアスパラ・ 出し汁・きゅうり・チンゲン 菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・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 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜
26	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・じゃが芋・人参・ もやし・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・スナッ プエンドウ・出し汁・醤油・砂 糖・ブロッコリー・しらす干し・ ほうれん草・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・じゃが芋・人参・ オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 醤油・砂糖・ブロッコリー・し らす干し・ほうれん草・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・ 人参	かゆペースト 人参・ブロッコリーペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・ブロッコリー・ ほうれん草
27	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白菜・ きゅうり・人参・豆腐・出し汁・ 味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白菜・ きゅうり・人参・豆腐・出し汁・ 味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・人参・豆腐
28	金	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ が芋・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・ブロッコ リー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根と大豆のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・ 出し汁・味噌・大根・大豆・ 玉ねぎ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ が芋・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・ブロッコ リー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・大根・玉ねぎ・醤油	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト ブロッコリー・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ ブロッコリー・人参・バナナ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ
29	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂 糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂 糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参・さつま芋・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 玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつ ま芋
30	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・ 焼ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・ 味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののり煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・かぼちゃ・玉ねぎ・ 味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・かぼちゃ・玉ねぎ
31	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・キャベツ・人 参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・キャベツ・人 参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベ ツ・人参