

都賀せいわ保育園

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	かのよ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・大根・人参・焼 ふ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かのよ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・大根・人参・焼 ふ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かのよペースト チングン菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかのよ・チングン菜・大 根・人参・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかのよ・玉ねぎ・人参・さ つま芋
2	日	かのよ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかのよ・豆腐・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参	かのよ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかのよ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのよ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮	おかのよ・豆腐・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参	かのよ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかのよ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのよペースト 豆腐・玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	かのよペースト 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・ほうれん草・人 参・トマト・玉ねぎ	
3	月	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 レバノンソムソム みそ汁	おかのよ・鶏肉・白菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じやが 芋・花ふ・味噌	かのよ 助宗タラのおろし煮 レバノンソムソム みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・玉ねぎ・人参・チ ングン菜・ワカメ・味噌・オレン ジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じやが芋・花ふ・味噌	かのよ 鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂 糖・醤油・じやが芋・花ふ・味 噌	かのよ 助宗タラのおろし煮 レバノンソムソム みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・玉ねぎ・人参・チ ングン菜・ワカメ・味噌・オレン ジ	かのよペースト 白菜・人参ペースト レバノンソムソム	かのよ・白菜・人 参・じやが芋	かのよペースト 大根ペースト レバノンソムソム	かのよ・大根・玉ねぎ・人 参・チングン菜・オレンジ
4	火	かのよ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのよ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・なす・味 噌・不知火(しらぬい)	かのよ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのよ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かのよ 豆腐とキャベツのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	かのよ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・なす・味 噌・不知火(しらぬい)	かのよ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	かのよ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かのよペースト キャベツペースト 人参ペースト フルーツ(不知火)	かのよ・キャベツ・人 参・不知火(しらぬい)	かのよペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	かのよ・豆腐・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ
5	水	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 スープ	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・ワカメ	かのよ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのよ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・もやし・人参・花 ふ・味噌・バナナ	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 スープ	おかのよ・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・もやし・人参・花 ふ・味噌・バナナ	かのよ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	かのよ スケソウタラ・小松 菜・出し汁・人・花・味 噌・バナナ	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	かのよ・玉ねぎ・ほうれん 草・人・参	かのよペースト 小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	かのよ・小松菜・人・参・バ ナナ
6	木	かのよ 白糸タラとチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかのよ・シロイタラ・チング ン菜・出し汁・かぼちゃ・片 栗粉・豆腐・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかのよ・シロイタラ・チング ン菜・出し汁・豆乳・水・精製塩・ きゅうり・人参・出し汁・醤油	かのよ 白糸タラとチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかのよ・シロイタラ・チング ン菜・出し汁・豆乳・水・精製塩・ きゅうり・人参・出し汁・醤油	かのよ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	かのよペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	かのよペースト チングン菜・かぼ ちゃ・豆腐	かのよペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・キャベ ツ・人・参	
7	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・ブロッコリー・グリーンア スパラ・出し汁・砂糖・醤油・ もやし・焼・味噌・バナナ	かのよ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(不知火)	おかのよ・スケソウタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・カットトマト パック・水・精製塩・白菜・人 参・出し汁・大根・ワカメ・醤 油・不知火(しらぬい)	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・ブロッコリー・グリーンア スパラ・出し汁・砂糖・醤油・ 白菜・人参・出し汁・大根・ワカ メ・醤油・不知火(しらぬい)	かのよ 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 スープ・フルーツ(不知火)	かのよ スケソウタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・カットトマト パック・水・精製塩・白菜・人 参・出し汁・大根・ワカ・醤 油・不知火(しらぬい)	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参・ブロッコリペースト バナナペースト	かのよペースト 野菜のトマト煮ペースト 白菜・人・参ペースト	かのよペースト 野菜・カットトマトパック・白 菜・人・参・大根・不知火 (しらぬい)	かのよ・玉ねぎ・ほうれん 草・カットトマトパック・白 菜・人・参
8	土	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・キャ ベツ・出し汁・味噌・きゅうり・ト マト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	人参かのよ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチングン菜のコトコト煮	おかのよ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・ 醤油・豆腐・チングン菜	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・キャ ベツ・出し汁・味噌・きゅうり・ト マト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	人参かのよ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチングン菜のコトコト煮	おかのよ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・ 醤油・豆腐・チングン菜	かのよペースト キャベツペースト トマトペースト	かのよ・キャベツ・トマト・ 玉ねぎ・オレンジ	かのよ・人参・玉ねぎ・か ぼちゃ・豆腐・チングン菜	
9	日	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・大根・しらすし・さつ ま芋・ワカメ・味噌	かのよ 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかのよ・シロイタラ・白菜・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人 参・味噌・花ふ・ソーメン・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 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・ヨーグルト	おかのよ・シロイタラ・白菜・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人 参・味噌・花ふ・ソーメン・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・大根・さつま芋	かのよペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	かのよペースト 白菜・玉ねぎ・人・参	かのよ・白菜・玉ねぎ・人 参	
10	月	かのよ 豆腐と人参のコトコト煮 じやが芋のトマト煮	おかのよ・豆腐・人・参・出 汁・砂糖・醤油・じやが芋・玉 ねぎ・トマト・水・精製塩	かのよ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醤油・人・参・きゅうり・ほ うれん草・味噌	かのよ 豆腐と人参のコトコト煮 じやが芋のトマト煮	おかのよ・豆腐・人・参・出 汁・砂糖・醤油・じやが芋・玉 ねぎ・トマト・水・精製塩	かのよ 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	かのよペースト 豆腐・人・参ペースト トマトペースト	かのよペースト 豆腐・人・参・じやが芋・玉 ねぎペースト	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・人・参・ほ うれん草	
11	火	かのよ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかのよ・スケソウタラ・玉 ねぎ・出し汁・大根・人・参・ワ カメ・焼・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キヤベツサラダ みそ汁	おかのよ・スケソウタラ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キ ヤベツ・なす・味噌	かのよ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	かのよ スケソウタラ・人・参・大 根・人・参・ワカ・メ・焼・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キヤベツサラダ みそ汁	かのよペースト 玉ねぎペースト 大根・人・参ペースト	かのよペースト 玉ねぎ・人・参ペースト	かのよペースト キヤベツペースト	かのよ・玉ねぎ・人・参・キ ヤベツ	
12	水	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・白菜・人・参・ 豆腐・ほうれん草	かのよ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのよ・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・かぼちゃ・人 参・豆腐・ほうれん草	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかのよ・スケソウタラ・人 参・大根・人・参・ワカ・メ・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	かのよペースト 玉ねぎペースト 白菜・人・参ペースト	かのよペースト 玉ねぎ・人・参ペースト	かのよペースト 白菜・かぼ ちゃ・バナナ		
13	木	かのよ 白糸タラさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・シロイタラ・さつ ま芋・出し汁・人・参・玉ね ぎ・キヤベツ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	おかのよ・シロイタラ・人 参・大根・燒・出汁・味噌・オレン ジ	かのよ 白糸タラさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉・トマト・水・精 製塩・チングン菜・人・参・大 根・燒・出汁・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	かのよペースト さつま芋ペースト 人・参ペースト	かのよペースト トマトペースト チングン菜・人・参ペースト	かのよペースト さつま芋・人・参・大根		
14	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラ ダスープ・フルーツ(バナナ)	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・スナップエンドウ・小 松菜・もやし・バナナ	かのよ 人参のマッシュ みそ汁	おかのよ・スケソウタラ・白 菜・出し汁・じやが芋・人・参・玉 ねぎ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうり・小・松・菜・バナナ	かのよ 鶏肉・トマト・水・精 製塩・チングン菜・人・参・大 根・燒・出汁・味噌	かのよ 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	かのよペースト 玉ねぎ・人・参ペースト 小松菜ペースト	かのよペースト 白菜ペースト じやが芋・人・参ペースト	かのよ・白菜・じやが芋・人 参・玉ねぎ		
15	土	かのよ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・スケソウタラ・チング ン菜・出し汁・大根・人・参・焼 ふ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かのよ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのよ・鶏肉・玉ねぎ・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 さつま芋サラダ	かのよペースト チングン菜ペースト 大根・人・参ペースト	かのよペースト 玉ねぎ・人・参ペースト さつま芋ペースト	かのよ・玉ねぎ・人・参・さ つま芋		

都賀せいわ保育園

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	日	かのや 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	おかのや・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参	かのや 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかのや・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのや 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	おかのや・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参	かのや 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかのや・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのやペースト 豆腐・玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかのや・豆腐・玉ねぎ・キャ ベツ・人参	かのやペースト 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	おかのや・ほうれん草・人 参・トマト・玉ねぎ
17	月	かのや 鶏肉と野菜のとろとろ煮 じやが芋のマッシュ みそ汁	おかのや・鶏肉・白菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・じやが芋・花ふ・味噌	かのや 助宗タラのおろし煮 玉ねぎと人参のだし煮 じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・スケソウタラ・大根・ 出し汁・玉ねぎ・人参・チ ンゲン菜・ワカメ・味噌・オレン ジ	かのや 鶏肉と野菜のとろとろ煮 じやが芋のマッシュ みそ汁	おかのや・鶏肉・白菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・じやが芋・花ふ・味噌	かのや 助宗タラのおろし煮 玉ねぎと人参のだし煮 じやが芋ペースト	おかのや・スケソウタラ・大根・ 出し汁・玉ねぎ・人参・チ ンゲン菜・ワカメ・味噌・オレン ジ	かのやペースト 白菜・人参ペースト じやが芋ペースト	かのやペースト 白菜・人参・じやが 芋	かのやペースト 大根ペースト 玉ねぎ・人参ペースト チングン菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかのや・大根・玉 ねぎ・人 参・チングン菜・オレンジ
18	火	かのや 助宗タラとキャベツのやわらか煮 ハッシュドレバ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのや・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・なす・味 噌・不知火(しらぬい)	かのや 豆腐と野菜のとろとろ煮 ハッシュドレバ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのや・スケソウタラ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かのや 豆腐と野菜のとろとろ煮 ハッシュドレバ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのや・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・なす・味 噌・不知火(しらぬい)	かのや 豆腐と野菜のとろとろ煮 ハッシュドレバ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかのや・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かのやペースト キャベツペースト ハッシュドレバ フルーツ(不知火)	かのやペースト 人参・不知火(しらぬい)	かのやペースト 豆腐・玉ねぎ・人 参ペースト ハッシュドレバ・ハ フルーツ(不知火)	おかのや・豆腐・玉 ねぎ・人 参・かぼちゃ
19	水	かのや 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・ワカメ	かのや 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのや・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・もやし・人 参・花ふ・味噌・バナナ	かのや 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・人 参・花ふ・味噌・バナナ	かのや 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのや・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・人 参・花ふ・味 噌・バナナ	かのやペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	かのやペースト 玉ねぎ・ほうれん 草・人参	かのやペースト 小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかのや・小松菜・人 参・バナ ナ
20	木	かのや 白糸タラとチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかのや・シロイトラ・チング ン菜・出し汁・かぼちゃ・片 栗粉・豆腐・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かのや 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかのや・シロイトラ・チング ン菜・出し汁・かぼちゃ・片 栗粉・豆乳・水・精製塩・きゅ うり・人参・出し汁・醤油	かのや 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	おかのや・シロイトラ・玉ね ぎ・キャベツ・スナップエンドウ・豆 乳・水・精製塩・きゅうり・人 参・出し汁・醤油	かのや 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ スープ	かのやペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	かのやペースト チングン菜・かぼ ちゃ・豆腐	かのやペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人 参ペースト	かのや・玉ねぎ・キャベツ・ 人 参	
21	金	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・人 参・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・さつま芋・もやし・ 焼ふ・味噌	かのや 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのや・スケソウタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・カットトマト パック・水・精製塩・白菜・人 参・出し汁・大根・ワカメ・醤 油・バナナ	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・人 参・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味 噌	かのや 助宗タラと野菜のトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	かのやペースト 玉ねぎ・人参・ブ ロッコリー・さつま芋	かのやペースト 野菜のトマト煮ペースト 白菜・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	かのや・玉ねぎ・ほうれん 草・カットトマト・パック・白 菜・人 参・大根・バナ ナ		
22	土	かのや 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・きゅうりト マト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	人参かのや 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチングン菜のコトコト煮	おかのや・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・きゅうりト マト・玉ねぎ・醤油・オレンジ	人参かのや 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 豆腐とチングン菜のコトコト煮	おかのや・スケソウタラ・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・ 醤油・豆腐・チングン菜	人参かのや 鶏肉・玉ねぎ・人 参・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・豆腐・チングン菜	かのやペースト キャベツペースト トマトペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	かのや・キャベツ・トマト・玉 ねぎ・オレンジ	人参かのやペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 豆腐・チングン菜ペースト	おかのや・人 参・玉ねぎ・か ぼ ちゃ・豆腐・チングン菜	
23	日	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・大根・しらすし・さつ ま芋・ワカメ・味噌	かのや 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかのや・シロイトラ・白菜・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人 参・味噌・花ふ・ソーメン・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜と大根のしらす煮 みそ汁	おかのや・シロイトラ・白菜・ 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人 参・味噌・花ふ・ソーメン・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かのや 白糸タラと白菜のとろとろ煮 玉ねぎと人参のみそ煮 みそ汁・ヨーグルト	かのやペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・大根ペースト さつま芋ペースト	かのや・玉ねぎ・人 参・小松菜・大根・さつま芋	かのやペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかのや・白菜・玉 ねぎ・人 参	
24	月	かのや 豆腐と人参のコトコト煮 じやが芋のトマト煮	おかのや・豆腐・人参・出し 汁・砂糖・醤油・じやが芋・玉 ねぎ・トマト・水・精製塩	かのや 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	かのや 豆腐と人参のコトコト煮 じやが芋のトマト煮	かのや 鶏肉とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醤油・じやが芋・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩	かのや 豆腐とアスパラのやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ みそ汁	かのや・豆腐・人参・じやが 芋・玉ねぎペースト トマトペースト	かのや・玉ねぎ・人 参・じやが芋・玉ね ぎ・トマト	かのやペースト 玉ねぎペースト 人 参ペースト ほうれん草ペースト	おかのや・玉ねぎ・人 参・ほう れん草	
25	火	かのや 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	おかのや・スケソウタラ・玉 ねぎ・出し汁・大根・人参・ワ カメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト ・砂糖	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	かのや 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・ヨーグルト	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	おかのや・スケソウタラ・玉 ねぎ・出し汁・大根・人参・ワ カメ・焼ふ・味噌・ヨーグルト ・砂糖	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁	かのやペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	かのや・玉ねぎ・大根・人 参	かのやペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかのや・玉ねぎ・人 参・キャ ベツ	
26	水	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・豆腐・ほうれん草	かのや 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかのや・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・かぼちゃ・も やし・味噌・バナナ	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかのや・スケソウタラ・小 松菜・出し汁・かぼちゃ・人 参・豆腐・ほうれん草	かのや 鶏肉・玉ねぎ・人 参・大根・しらすし・さつ ま芋・ワカメ・味噌	かのやペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペースト	かのやペースト 玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐・ほうれん 草・バナナ	かのやペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかのや・小松菜・か ぼ ちゃ・バナ ナ	
27	木	かのや 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・シロイトラ・さつ ま芋・出し汁・人参・玉ね ぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かのや 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	おかのや・シロイトラ・さつ ま芋・出し汁・人参・玉ね ぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かのや 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・スケソウタラ・玉 ねぎ・さつま芋・人参・玉 ねぎ・キャベツ・味噌・オレン ジ	かのや 鶏肉のトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁	かのやペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	かのや・玉ねぎ・人 参・玉ねギ・キャベツ・オレンジ	かのやペースト トマトペースト チングン菜・人参ペースト 大根ペースト	おかのや・トマト・チングン菜・ 人 参・大根	
28	金	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ	おかのや・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・スナップエンドウ・小 松菜	かのや 助宗タラと白菜のくたくた煮 じやが芋と豆腐のコトコト煮 みそ汁	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうり・スナップエンドウ・小 松菜	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうり・スナップエンドウ・小 松菜	おかのや・スケソウタラ・白 菜・出し汁・じやが芋・豆腐・人 参・玉ねギ・味噌	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうり・スナップエンドウ・小 松菜	かのや・スケソウタラ・白 菜・出し汁・じやが芋・豆腐・人 参・玉ねギ・味噌	かのや・スケソウタラ・白 菜・出し汁・じやが芋・豆腐・人 参・玉ねギ・味噌	かのやペースト 玉ねギペースト 小松菜ペースト	かのや・白菜・じやが芋・豆 腐・人 参・玉ねギ	
29	土	かのや 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・スケソウタラ・チング ン菜・出し汁・大根・人参・焼 ふ・味噌・オレンジ	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかのや・スケソウタラ・チング ン菜・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかのや・スケソウタラ・チング ン菜・出し汁・大根・人 参・焼 ふ・味噌・オレンジ	かのや 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	かのやペースト チングン菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かのや・チングン菜・大根・人 参・オレンジ	かのやペースト 玉ねギペースト さつま芋ペースト	おかのや・玉ねギ・人 参・さつ ま芋	
30	日	かのや 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	おかのや・豆腐・玉ねギ・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・白菜・味噌	かのや 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	かのや 豆腐と玉ねギのコトコト煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁	かのや 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかのや・豆腐・玉ねギ・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・白菜・味噌	かのや 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	かのやペースト 豆腐・玉ねギペースト キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	かのやペースト ほうれん草・人 参・トマト・玉ねギ	かのやペースト トマトペースト 玉ねギペースト	おかのや・ほうれん草・人 参・トマト・玉 ねギ	

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	星食	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		リトルキッズ	星食	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)	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー	午後おやつ			星食	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	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	
1 土	鉄分強化！りりかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みぞ汁(焼ふ・なめこ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・パ タ・砂糖・小魚す なっく・小麦粉・焼ふ 油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	オレンジ・チングル葉・ なめこ・みかん缶・寒 天・人參・大根	アレルギー	牛乳・小麦	441 kcal 19.3 g 11.2 g 68.9 g 1.0 g	アレルギー	牛乳・小麦	543 kcal 23.5 g 12.6 g 87.5 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	572 kcal 28.3 g 19.8 g 75.8 g 1.4 g	アレルギー	牛乳・小麦	716 kcal 35.6 g 24.2 g 95.6 g 1.6 g	アレルギー		
2 月	ご飯 豆腐とツナの落とし焼き 鶏レバーの甘辛煮 みぞ汁(油揚げ・万能ねぎ)	かぼちゃ&にんじん ご飯・砂糖・小麦 粉・油	きな粉・ツナフレー 缶・牛乳・鶏レバー・ 豆乳・豆腐・味噌・油 揚げ	キヤベツ・ハイナップ 缶・玉ねぎ・人參・生 姜・万能ねぎ	アレルギー	牛乳・小麦	569 kcal 28.2 g 19.8 g 74.9 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	716 kcal 35.6 g 24.2 g 95.6 g 1.6 g	アレルギー	牛乳・小麦	660 kcal 30.5 g 18.8 g 94.9 g 2.0 g	アレルギー	牛乳・小麦	716 kcal 35.6 g 24.2 g 95.6 g 1.6 g	アレルギー		
3 月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 鰹燒きボテト みぞ汁(花ふ・長ねぎ)	うどん・ご飯・じやが 芋・うもろこしすなっ く・花ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・小 松菜・人參・長ねぎ・白 菜	アレルギー	牛乳・小麦	457 kcal 20.8 g 12.8 g 67.3 g 1.4 g	アレルギー	牛乳・小麦	564 kcal 25.7 g 14.7 g 85.3 g 1.8 g	アレルギー	牛乳・小麦	533 kcal 24.5 g 15.8 g 75.6 g 1.6 g	アレルギー	牛乳・小麦	660 kcal 25.7 g 13.1 g 101.3 g 0.9 g	アレルギー		
4 火	ご飯 鮭と春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みぞ汁(なす・インゲン) フルーツ(不知火)	ご飯・玉ねぎ・砂糖・ 小麦粉・油	イモ・玉ねぎ・砂糖・ 小麦粉・油	アレルギー	牛乳・小麦	493 kcal 20.9 g 11.8 g 101.3 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	600 kcal 25.7 g 13.1 g 101.3 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	606 kcal 25.7 g 13.1 g 101.3 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	606 kcal 25.7 g 13.1 g 101.3 g 0.9 g	アレルギー			
5 水	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め (はうれん草のサラダ スープ(コーン・ワカメ))	いわせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・砂 糖・小麦粉・米粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆 乳	オレンジ・コーン・ビー マン・ほれん草・玉ね ぎ・人參	アレルギー	牛乳・小麦	514 kcal 17.8 g 18.8 g 72.2 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	636 kcal 21.3 g 22.7 g 90.7 g 1.6 g	アレルギー	牛乳・小麦	571 kcal 21.3 g 15.5 g 66.4 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	571 kcal 21.3 g 18.2 g 82.9 g 1.5 g	アレルギー		
6 木	ご飯 白えりタラの醤油漬け焼き かぼちゃとささみのろろみ煮 みぞ汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じやが芋・ソ フトな塩せん・マヨネ ズ・砂糖・片栗粉・油 揚げ	かぼちゃ・グリーンピ ース・チングル葉・人參	ケチャップ・ベーキング パウダー・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	アレルギー	牛乳・小麦	465 kcal 21.3 g 15.4 g 66.4 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	571 kcal 26.2 g 18.2 g 82.9 g 1.5 g	アレルギー	牛乳・小麦	641 kcal 19.6 g 15.4 g 79.6 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	641 kcal 19.6 g 18.2 g 101.9 g 1.1 g	アレルギー		
7 金	★アスパラガスヒヨーンのピラフ ★照り焼きにこりんハンバーグ トマト(パンナコッタ)	ご飯・バター・パン粉・ みぞ汁(もやし・焼ふ) トマト(パンナコッタ)	花かつお・牛乳・豆 乳・豚肉・納豆・味噌・ 油	あおさ粉・グリーンア ス・パラコーン・バナナ・ ロコモリー・もやし・玉ね ぎ・人參	アレルギー	牛乳・小麦	487 kcal 19.5 g 15.1 g 73.2 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	598 kcal 23.8 g 17.8 g 91.7 g 1.1 g	アレルギー	牛乳・小麦	514 kcal 19.6 g 15.4 g 79.6 g 0.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	570 kcal 17.7 g 20.1 g 84.0 g 1.5 g	アレルギー		
8 土	ご飯 カラスカレイのごまみぞ焼き きゅうりとトマトのおかかサラダ すまし汁(玉ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・しらす&わ かめせんべい・砂糖・ 小麦粉・米粉・油	カラスカレイ・花かつ お・牛乳・豆乳・味噌	オレンジ・キヤベツ・き みうり・ごぼう・トマト・玉ね ぎ	アレルギー	牛乳・小麦	463 kcal 15.0 g 16.9 g 66.9 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	570 kcal 17.7 g 20.1 g 84.0 g 1.5 g	アレルギー	牛乳・小麦	585 kcal 21.1 g 16.2 g 63.6 g 1.5 g	アレルギー	牛乳・小麦	585 kcal 21.1 g 19.3 g 80.3 g 1.9 g	アレルギー		
9 日	ご飯 チキンのコーン炒め 小松菜と大根のしらす煮 みぞ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・ほれん草と小松 菜せんべい・砂糖・小 麦粉・油	きな粉・しらす・ワ カメ・牛乳・鶏肉・豆 乳・味噌	チキン・コーン・大根 ・人參	アレルギー	牛乳・小麦	477 kcal 21.2 g 16.2 g 64.9 g 1.5 g	アレルギー	牛乳・小麦	585 kcal 26.1 g 19.3 g 80.3 g 1.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	698 kcal 25.0 g 26.2 g 96.7 g 1.5 g	アレルギー	牛乳・小麦	698 kcal 25.0 g 26.2 g 96.7 g 1.5 g	アレルギー		
10 月	鉄分強化！りりかけご飯 ツナボーロロッカ 鶏肉と豆腐のくさし煮 みぞ汁(ねぎ・油揚げ)	ご飯・じやが芋・パン 粉・マヨネーズ・わ かめせんべい・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌・油揚げ	イングリント・トマト・玉ね ぎ・人參・長ねぎ	アレルギー	牛乳・小麦	560 kcal 20.4 g 21.4 g 76.6 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	698 kcal 25.0 g 26.2 g 96.7 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	646 kcal 20.4 g 21.5 g 76.5 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	646 kcal 20.4 g 21.5 g 76.5 g 1.2 g	アレルギー		
11 火	ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みぞ汁(玉ねぎ・焼ふ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小魚す なっく・小麦粉・焼ふ 油	スケソウタラ・牛 乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢 ・精製塩	アレルギー	牛乳・小麦	460 kcal 21.5 g 13.3 g 66.6 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	568 kcal 26.5 g 15.4 g 84.4 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	644 kcal 22.4 g 19.3 g 66.7 g 1.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	644 kcal 22.4 g 19.3 g 66.7 g 1.9 g	アレルギー		
12 水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ほれん草)	かぼちゃ&にんじん ご飯・スパゲッ ティ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆腐	イングリント・ハイナップ 缶・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢 ・精製塩	アレルギー	牛乳・小麦	516 kcal 22.3 g 19.3 g 83.3 g 1.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	644 kcal 27.7 g 23.5 g 83.3 g 1.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	635 kcal 24.2 g 22.1 g 90.0 g 2.4 g	アレルギー	牛乳・小麦	635 kcal 24.2 g 22.1 g 90.0 g 2.4 g	アレルギー		
13 木	ご飯 ごま油・ご飯・さつま 芋・ほれん草と小松 菜せんべい・砂糖・小 麦粉・油	ごま油・ご飯・さつま 芋・ほれん草と小松 菜せんべい・砂糖・小 麦粉・油	ベーキングパウダー・ 出汁・醤油・酢・精 製塩	オレンジ・キヤベツ・ひ じゅう・玉ねぎ・人參	アレルギー	牛乳・小麦	509 kcal 19.7 g 18.3 g 70.8 g 1.9 g	アレルギー	牛乳・小麦	635 kcal 24.2 g 22.1 g 90.0 g 2.4 g	アレルギー	牛乳・小麦	507 kcal 17.9 g 17.2 g 75.1 g 1.8 g	アレルギー	牛乳・小麦	629 kcal 21.6 g 20.5 g 95.0 g 2.3 g	アレルギー		
14 金	ハヤシライス きゅうりスラッシュエンドウのコーンサラダ スープ(小松菜・もやし) フルーツ(バナナ)	ごま・ませんべい・ ごま油・ご飯・ハ ヤシライス・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	きゅうり・コーン・スナ ップ・エンドウ・バ ナ・ほれん草・もやし・ 玉ねぎ・小松菜・人參	アレルギー	牛乳・小麦	508 kcal 18.0 g 17.3 g 74.4 g 1.8 g	アレルギー	牛乳・小麦	626 kcal 21.7 g 20.5 g 93.8 g 2.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	446 kcal 19.3 g 11.2 g 70.2 g 1.0 g	アレルギー	牛乳・小麦	543 kcal 23.5 g 12.6 g 87.5 g 1.2 g	アレルギー		
15 土	鉄分強化！りりかけご飯 助宗タラの洋風照り焼き 豚肉と大根の煮物 みぞ汁(焼ふ・なめこ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・いわ せんべい・ご飯・パ タ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	オレンジ・チングル葉・ なめこ・みかん缶・寒 天・人參・大根	アレルギー	牛乳・小麦	445 kcal 19.4 g 11.3 g 69.8 g 1.0 g	アレルギー	牛乳・小麦	543 kcal 23.5 g 12.6 g 87.5 g 1.2 g	アレルギー	牛乳・小麦	573 kcal 28.4 g 19.9 g 76.0 g 1.3 g	アレルギー	牛乳・小麦	716 kcal 35.8 g 24.2 g 95.9 g 1.6 g	アレルギー		

*登園では午前おやつの提供はしておりません。
(1~2歳児のみ午前は牛乳を提供しております。)

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

