

| 離乳食 | 曜日 | 8月 | | | | 中期(7~8ヶ月) | | | | 初期(5~6ヶ月) | | | |
|-----|----|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|--------------------------|
| | | 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 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チングン菜ペースト | おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チングン菜 | かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト | おかゆ・人参・白菜・大根 |
| 2 | 金 | かゆ 白糸たらと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のとろみ煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・片栗粉・バナナ | かゆ 白糸たらと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のとろみ煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト | おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ | かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト | おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐 |
| 3 | 土 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のマッシュ | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのマッシュ | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・大根 | かゆペースト チングン菜・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ | おかゆ・チングン菜・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ |
| 4 | 日 | かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 トマトサラダ すまし汁 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌 | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ | かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・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 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト | かゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋 |
| 5 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ | うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ | うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 大根・人参ペースト チングン菜ペースト | おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参・チングン菜 | うどん・玉ねぎ・人参 | うどん・玉ねぎ・人参 |
| 6 | 火 | かゆ 助宗タラとじやが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜 | かゆ 助宗タラとじやが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜 | かゆペースト じやが芋ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・じやが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ | かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・白菜ペースト | かゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・白菜 |
| 7 | 水 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ | かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨) | おかゆ・鶏肉・野菜のやわらか煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨) | かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 チングン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨 | おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ | かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 チングン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ | かゆペースト 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・キャベツ・かぼちゃ・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 大根ペースト・梨ペースト | おかゆ・玉ねぎ・チングン菜・人参・大根・梨 |
| 8 | 木 | かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ | かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋サラダ スープ | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参 | かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのだし煮 さつま芋サラダ スープ | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ | かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのだし煮 さつま芋サラダ スープ | おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜・玉ねぎ | かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト | おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ | かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト | かゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参 |
| 9 | 金 | かゆ 鶏肉とじやが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・鶏肉・じやが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ | かゆ 助宗タラのトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チングン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ 鶏肉とじやが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チングン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ 助宗タラのトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チングン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆペースト じやが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト フルーツ(オレンジ) | おかゆ・じやが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ | かゆペースト トマトペースト チングン菜・人参ペースト | おかゆ・トマト・チングン菜・人参 |
| 10 | 土 | かゆ 白糸たらと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁 | おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油 | かゆ 白糸たらと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁 | おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油 | かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト | おかゆ・人参・さつま芋・キャベツ | かゆペースト 豆腐・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト | かゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜 |
| 11 | 日 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆペースト じやが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ(オレンジ) | おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・じやが芋 | かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ(オレンジ) | おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 12 | 月 | かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参 | かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・味噌 | かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト 豆腐・小松菜ペースト | おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・豆腐 | かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト | かゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参 |
| 13 | 火 | やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ | ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ | かゆ 白糸たらと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁 | かゆ シロイトラ・玉ねぎ・人参・大根・じやが芋・ワカメ・味噌 | やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ | かゆ シロイトラ・玉ねぎ・人参・大根・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆ 白糸たらと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁 | かゆ シロイトラ・玉ねぎ・人参・大根・じやが芋・ワカメ・味噌 | そうめんペースト 人参ペースト かぼちゃペースト | そうめん・人参・かぼちゃ | かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト じやが芋ペースト | かゆ・玉ねぎ・人参・大根・じやが芋 |
| 14 | 水 | かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 | 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・なす・味噌 | かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 プロッコリー・れんこん・味噌 | おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・プロッコリー | かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁 | 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・なす・味噌 | かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 プロッコリー・れんこん・味噌 | かゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参 | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト プロッコリーペースト | かゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参 | かゆペースト 小松菜・人参ペースト プロッコリーペースト | かゆ・小松菜・人参・プロッコリー |
| 15 | 木 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁 | おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油 | かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁 | かゆ スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | かゆ スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌 | かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 | かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チングン菜ペースト | かゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チングン菜 | かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト | かゆ・人参・白菜・大根 | かゆ・人参・白菜・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 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・かぶ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・かぶ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぶペースト | おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ | かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト | おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐 |
| 17 | 土 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌 | かゆ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花・味噌 | かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 大根ペースト | かゆペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト | かゆペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト | おかゆ・チングン菜・かぼちゃ・キャベツ |
| 18 | 日 | かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 プロッコリー・サラダ みそ汁 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・プロッコリー・玉ねぎ・ワカメ | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 豆腐と白菜のコトコト煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌 | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・プロッコリー・玉ねぎ・ワカメ | かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 | かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト プロッコリー・玉ねぎ | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト | かゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋 | |
| 19 | 月 | かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらすだし・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参 | かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらすだし・チングン菜・焼ふ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ みそ汁 | うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参 | かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 大根・人参ペースト チングン菜ペースト | うどんペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト | うどん・玉ねぎ・人参 | |
| 20 | 火 | かゆ 助宗タラとじやが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ | おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ | おかゆ・スケソウタラ・じやが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ | かゆペースト じやが芋ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト | かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・白菜ペースト | かゆ・じやが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参 | かゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・白菜 | |
| 21 | 水 | かゆ 鶏肉と夏野菜のみそ煮 キャベツサラダ スープ | おかゆ・鶏肉・なす・トマト・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・醤油 | かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・出し汁・チングン菜・人参・大根・花・味噌・オレンジ | かゆ 鶏肉と夏野菜のみそ煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・出し汁・チングン菜・人参・大根・花・味噌・オレンジ | かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ) | かゆペースト トマト・玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト かぼちゃペースト | かゆペースト 玉ねぎペースト チングン菜・人参ペースト | かゆペースト 玉ねぎ・チングン菜・人参・大根・オレンジ | かゆ・玉ねぎ・チングン菜・人参・オレンジ | |
| 22 | 木 | かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ | かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋サラダ スープ | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参 | かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ | かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋サラダ スープ | かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト | かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト | かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト | かゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参 | |
| 23 | 金 | かゆ 鶏肉とじやが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・鶏肉・じやが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ | かゆ 助宗タラのトマト煮 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・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チングン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ 鶏肉とじやが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チングン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ 助宗タラのトマト煮 チングン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ) | かゆペースト トマト・玉ねぎ・人参ペースト チングン菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ) | かゆペースト トマトペースト チングン菜・人参ペースト バナナペースト | かゆペースト トマト・チングン菜・人参・バナナ | かゆ・トマト・チングン菜・人参・バナナ | |
| 24 | 土 | かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油 | かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト | かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト | かゆペースト 豆腐・白菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト | かゆペースト 豆腐・白菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト | かゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜 | |
| 25 | 日 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じやが芋・ワカメ・味噌 | かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・花・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・花・味噌 | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁 | かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト じやが芋ペースト | かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト | かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参 | かゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参 | |
| 26 | 月 | かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌・オレンジ | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参 | かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌・オレンジ | かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ) | かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ) | かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト | かゆペースト 玉ねぎ・キャベツ・人参 | かゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参 | |
| 27 | 火 | やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(梨) | ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・梨 | かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁 | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・じやが芋・味噌 | やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ(梨) | ソーメン・鶏肉・人・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・梨 | かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁 | やめんペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 梨ペースト | ソーメン・人参・かぼちゃ・梨 | かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト じやが芋ペースト | かゆ・玉ねぎ・人参・大根・じやが芋 | |
| 28 | 水 | かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁・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・なす・味噌・バナナ | かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁 | おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト | かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁・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・なす・味噌・バナナ | かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 トマトサラダ | かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト バナナペースト | かゆペースト 小松菜・人参ペースト トマトペースト | かゆペースト 小松菜・人参ペースト トマトペースト | かゆ・小松菜・人参・トマト | |
| 29 | 木 | 人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油・オレンジ | かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・白菜・大根・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油・オレンジ | かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 かぼちゃサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チングン菜・ソーメン・醤油・オレンジ | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぼちゃサラダ みそ汁・ヨーグルト | 人参がゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト かぼちゃペースト チングン菜ペースト・フルーツ(オレンジ) | かゆペースト 人参・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・チングン菜・オレンジ | かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト | かゆ・人参・白菜・大根 | |
| 30 | 金 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・かぼちゃ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌 | かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・かぼちゃ・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁 | かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト | かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト | かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト | かゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐 | |
| 31 | 土 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌 | かゆ 助宗タラとチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・キャベツ・花・味噌 | かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・キャベツ・花・味噌 | かゆ 鶏肉とチングン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ) | かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 大根ペースト | かゆペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト・フルーツ(オレンジ) | かゆペースト チングン菜ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト | かゆ・チングン菜・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ | |

都賀せいわ保育園

| リトルキッズ | 星食 | 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) | 午後おやつ | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | |
| 1 木 | 8月 | ご飯 鶏肉のみぞ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) | ご飯・スパゲッティ ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油 | 牛乳・鶏肉・味噌 インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーピース・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・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・精製塩 | エネルギーたんぱく質/炭水化物/塩分 503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ・人参) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ・人参) | エネルギーたんぱく質/炭水化物/塩分 620 kcal 25.5 g 18.9 g 94.4 g 1.6 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 2 金 | | ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ) | ご飯・じやが芋・パター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイトラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | あおさ粉・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ | エネルギーたんぱく質/炭水化物/塩分 482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 3 土 | | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ) | ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油 | グリンピース・コーン・缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ アーモンド・玉ねぎ・人参・大根 | ウスター・ソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水 | 牛乳・小麦 牛乳・ヘルシーくずもち | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 4 月 | | ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) | かぼちゃ・にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐 | しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳・小麦 牛乳・ほれん草の蒸しパン | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 576 kcal 24.7 g 16.6 g 89.0 g 1.8 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 5 月 | | 豚肉のとろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ) | ごま油・ご飯・どうもろこしすなっく・牛乳・豆乳・砂糖・焼ふ・片栗粉・油 | しらすだし・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | かぼちゃ・キャベツ・豆乳・豚肉・味噌 | 牛乳・小麦 牛乳・ほれん草の蒸しパン | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 545 kcal 20.1 g 14.2 g 70.0 g 1.4 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 6 火 | | ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のぐくたく煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ) | イチゴ・ジャム・ごませんべい・ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳 | オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参 | 牛乳・小麦 牛乳・おからホットケーキ | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 597 kcal 23.2 g 18.4 g 93.2 g 1.5 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 7 水 | イベント献立 | ●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ) | いわせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 | 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・小麦 牛乳・ほな豆乳寒天あんこのせ | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 633 kcal 25.7 g 97.3 g 1.2 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 8 木 | | 鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ) | ご飯・ソフトな塩せんべい・牛乳・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ | ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜 | ふりかけ・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・小麦 牛乳・キヤロット蒸しパン | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 575 kcal 23.8 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 9 金 | | ボーグカラーライス きゅうりといじきのソナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ) | うどん・ごま油・ご飯・じやが芋・砂糖・小魚せんべい・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豚肉 | オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根 | 牛乳・小麦 牛乳・冷やおろしわかめうどん | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 10 土 | | ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト | ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイトラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌 | えのき茸・キャベツ・みじん切り・ごま油・ささみとさつま芋のおかか和え | 牛乳・小麦 牛乳・冷え冷えフルーツ寒天 | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 535 kcal 21.1 g 10.5 g 68.6 g 0.7 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 11 月 | | ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じやが芋・ワカメ) | ご飯・じやが芋・ほうれん草・砂糖・小麦粉・油 | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳・小麦 牛乳・米粉の小豆ケーキ | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 12 月 | | ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(パイナップル) | ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌 | トマト・パインアップル缶・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 牛乳・小麦 牛乳・冷え冷えフルーツ寒天 | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 635 kcal 31.6 g 17.4 g 93.2 g 1.5 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 13 火 | | 冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶) | ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油 | しらすだし・牛乳・鶏肉 | アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳・小麦 牛乳・冷らすぼろチャーハン | 613 kcal 29.0 g 16.6 g 89.4 g 1.8 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 14 水 | | ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草・人参の煮物 具ださん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶) | かぼちゃ・にんじんリング・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・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・小麦 牛乳・米粉のドーナツ | 597 kcal 25.2 g 18.4 g 87.2 g 1.4 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 15 木 | | ご飯 鶏肉のみぞ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) | ご飯・スパゲッティ・ソーメン・とうもろこしすなっく・砂糖・油 | インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・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・精製塩 | 牛乳・小麦 牛乳・ミニナポリタン | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) 牛乳・小麦 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大根・玉ねぎ) | 674 kcal 25.5 g 25.0 g 91.3 g 1.4 g | 乳・小麦 | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ |
| 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/炭水化物/塩分 | エネルギーたんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 | | | | | | | | |
| 3~5歳 | | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 598 | 25.5 | 18.9 | 87.4 | 1.5 | | | | |
| 1~2歳 | | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 485 | 20.7 | 16.0 | 69.5 | 1.2 | | | | |

*当園では朝おやつの提供はございません。
(1,2歳児は朝牛乳を提供しております。)

食べ物は良(味)で食べてしまい、良く噛んで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹にいいと言われています。

| リトルキッズ | 星食 | 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) | 午後おやつ | 午前おやつ(1~2歳児のみ) | 午後おやつ | 午前おやつ(1~2歳児のみ) |
| 16 金 | | ご飯 | ごま・ご飯・豆乳・豚肉・味噌 | シロイトラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | あおさ粉・アスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶 | シロイトラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | あおさ粉・かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶 | 487 kcal 21.6 g 17.6 g 66.2 g 1.3 g | 乳・小麦 | 598 kcal 26.6 g 20.9 g 82.8 g 1.6 g |
| 17 土 | | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ) | ごま・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | いわせんべい・ご飯・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | グリンピース・コーン・ビーマン・玉ねぎ・人参・大根 | ウスター・ソース・ケチャップ・ビーマン・玉ねぎ・人参・大根 | 492 kcal 22.3 g 20.3 g 59.0 g 1.2 g | 乳・小麦 | 606 kcal 27.4 g 24.7 g 72.9 g 1.5 g |
| 18 日 | | ご飯 | ごま・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌 | シロイトラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | いわせんべい・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌 | 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐 | いわせんべい・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌 | 473 kcal 20.8 g 14.3 g 70.9 g 1.5 g | 乳・小麦 | 582 kcal 25.5 g 16.7 g 89.0 g 1.8 g |
| 19 月 | | 豚肉のとろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁(チキン) | ごま・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌 | シロイトラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌 | 豚肉のとろみあんかけ丼・大根のしらすサラダ | 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐 | ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・シーウカ・玉ねぎ・人参・大根 | 451 kcal 16.9 g 15.2 g 65.5 g 1.1 g | 乳・小麦 | 549 kcal 20.3 g 18.0 g 81.3 g 1.4 g |
| 20 火 | | ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き | ごま・ご飯・豆乳・豆乳・豚肉・味噌</td | | | | | | | |