

12月



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	日	かのよ 助宗タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かのよ 助宗タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かのよペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐	かのよペースト さつま芋・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・人参
2	月	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・大根・人参・じやが芋・小松菜・出し汁・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろとろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・大根・人参・じやが芋・小松菜・出し汁・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろとろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・大根・人参・じやが芋・小松菜	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 大根・人参ペースト じやが芋・小松菜ペースト	かのよペースト チングン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	かのよ・チングン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご	
3	火	かのよ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・かぼちゃ・醤油	かのよ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・かぼちゃ・醤油	かのよペースト 豆腐・かぶペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぶ・さつま芋・人参・キャベツ	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草・かぼちゃペースト	かのよ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぼちゃ
4	水	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・人参	かのよ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じやが芋と人参のほくほく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じやが芋・人参・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・人参	かのよ 鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・人参	かのよペースト 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	かのよペースト 白菜ペースト じやが芋・人参ペースト バナナペースト	かのよ・白菜・じやが芋・人参・バナナ	
5	木	かのよ 鶏肉とチングン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・りんご	かのよ 鶏肉・チングン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・豆腐・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・豆腐・味噌	かのよペースト チングン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・チングン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・りんご	かのよペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト 小松菜・豆腐ペースト	かのよ・玉ねぎ・キャベツ・人参・小松菜・豆腐
6	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとなすのはくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・もやし・味噌	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 れんこんと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぼ・ワカメ・味噌・みかん	かのよ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃとなすのはくほく煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぼ・ワカメ・味噌・みかん	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・人參・かぶ・ワカメ・味噌・みかん	かのよペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちや	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト フルーツ(みかん)	かのよ・玉ねぎ・人参・かぶ・みかん
7	土	かのよ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・キャベツ・豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かのよ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・キャベツ・豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かのよペースト トマトペースト キャベツペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・キャベツ・豆腐・オレンジ	かのよペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	かのよ・大根・人参・さつま芋・玉ねぎ
8	日	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・ワカメ	かのよ 助宗タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・人參・かぼちや・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と玉ねぎのわかめ煮 小松菜サラダ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	かのよ 鶏肉・玉ねぎ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・人參・かぼちや・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かのよペースト 玉ねぎ・チングン菜ペースト 人参ペースト かぼちやペースト	かのよ・玉ねぎ・チングン菜・人参・かぼちや
9	月	かのよ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・白菜・じやが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・りんご	かのよ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・片栗粉・トマト・しらす干し・人参・醤油	かのよ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・片栗粉・トマト・しらす干し・人参・醤油	かのよ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ フルーツ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・片栗粉・トマト・しらす干し・人参・醤油	かのよペースト 白菜・じやが芋ペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペーストリんごペースト	おかゆ・白菜・じやが芋・ほうれん草・人参・かぶ・りんご	かのよペースト 豆腐・玉ねぎペースト トマトペースト 人参ペースト	かのよ・豆腐・玉ねぎ・トマト・人参
10	火	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろおろしとうんきつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろおろしとうんきつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チングン菜・人参・出汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	うどんペースト 大根・チングン菜・人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・大根・チングン菜・人参・さつま芋・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト キャベツペースト	かのよ・玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ
11	水	かのよ 白糸タラのトマト煮 じやが芋と人参のはっこり煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・じやが芋・人参・出し汁・豆腐・もやし・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・じやが芋・人参・出し汁・豆腐・焼・味噌	かのよ 白糸タラのトマト煮 じやが芋と人参のはっこり煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・じやが芋・人参・出し汁・豆腐・焼・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・じやが芋・人参・出汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	かのよペースト トマトペースト じやが芋・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・トマト・じやが芋・人参・豆腐・バナナ	かのよペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	かのよ・かぶ・人参・ほうれん草・白菜
12	木	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜となんのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・なす・味噌	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・大根・ソーメン・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・なす・味噌	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・大根・ソーメン・醤油・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かのよペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	かのよ・キャベツ・人参・大根・オレンジ
13	金	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちやのマッシュ みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちや・白菜・味噌・みかん	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出汁・かぼちや・白菜・味噌・みかん	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐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・人参・出汁・かぼちや・白菜・味噌・みかん	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・大根・ソーメン・醤油・オレンジ	うどん・大根・チングン菜・人参・さつま芋・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・小松菜ペースト キャベツペースト	かのよ・玉ねぎ・トマト・豆	
14	土	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・れんこん・花ふ・味噌	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(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・じやが芋・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぶ・花ふ・味噌	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(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・豆腐・きゅうり・チングン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト・フルーツ(りんご)	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かのよペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぶ・人参ペースト じやが芋ペースト・りんごペースト	かのよ・玉ねぎ・小松菜・かぶ・人参・じやが芋・りんご
15	日	かのよ 助宗タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・なす・味噌	かのよ 助宗タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かのよペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐	かのよペースト さつま芋・玉ねぎペースト 人参ペースト	かのよ・さつま芋・玉ねぎ・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	月	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・大根・人参・じゃが芋・小松菜・出し汁・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・大根・人参・じゃが芋・小松菜・出し汁・味噌	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・大根・人参・じゃが芋・小松菜	かのよペースト チングン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・チングン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
17	火	かのよ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・かぼちゃ・醤油	かのよ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・かぼちゃ・醤油	かのよペースト 豆腐・かぶペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	かのよ・豆腐・かぶ・さつま芋・人参・キャベツ	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぼちゃ
18	水	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・人参	かのよ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・人参	かのよ 助宗タラと白菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・花ふ・味噌・バナナ	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・玉ねぎ・大根・人参	かのよペースト 白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・人参・バナナ
19	木	かのよ 鶏肉とチングン菜のとろろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・りんご	かのよ 鶏肉とチングン菜のとろろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	かのよ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・人・小松菜・豆腐・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人・小松菜・豆腐・味噌	かのよペースト チングン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・チングン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・りんご	かのよペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト 小松菜・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・小松菜・豆腐
20	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・もやし・味噌	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 れんこんと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 れんこんと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	かのよ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぶ・ワカメ・味噌・みかん	かのよ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	かのよ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・かぶ・ワカメ・味噌・みかん	かのよペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	かのよ・白菜・人参・かぼちゃ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・みかん
21	土	かのよ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・キャベツ・豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	かのよ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かのよ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・キャベツ・豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	かのよ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かのよペースト トマトペースト キャベツペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	かのよ・トマト・キャベツ・豆腐・オレンジ	かのよペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま芋・玉ねぎ
22	日	かのよ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・ワカメ	かのよ 助宗タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	かのよ 助宗タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	かのよ 助宗タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・人・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	かのよ 鶏肉と玉ねぎのわかめ煮 小松菜サラダ	かのよ 鶏肉・玉ねぎ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	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・玉ねぎ・人参・小松菜	かのよペースト 玉ねぎ・チングン菜ペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・チングン菜・人参・かぼちゃ
23	月	かのよ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・白菜・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・きゅうり・じゃが芋	かのよ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ スープ	かのよ 豆腐と玉ねぎの味噌 トマトのしらすサラダ スープ	かのよ 豆腐と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・人・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ	かのよ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ スープ	かのよ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・しらす干し・人・人参・醤油	かのよペースト 白菜・ほうれん草・人参ペースト かぶペースト じゃが芋ペースト	かのよ・白菜・ほうれん草・人参・かぶ・じゃが芋	かのよペースト 豆腐・玉ねぎペースト トマトペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・トマト・人参
24	火	かのよ 鶏肉と野菜のとろろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チングン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	かのよ 鶏肉と野菜のとろろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チングン菜・人参・出し汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか煮 みそ汁	かのよペースト 大根・チングン菜・人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・大根・チングン菜・人・さつま芋・オレンジ	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ
25	水	かのよ 白糸タラと玉ねぎの豆乳煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・じゃが芋・ブロッコリー・人参・豆・腐・もやし・出し汁・醤油・バナナ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	かのよ 白糸タラと玉ねぎの豆乳煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・内・かぶ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・白菜・焼ふ・味噌	かのよ 白糸タラと玉ねぎの豆乳煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	かのよペースト 玉ねぎペースト じが芋・ブロッコリー・人参・豆腐・バナナ	かのよ・玉ねぎ・じが芋・ブロッコリー・人参・豆腐・バナナ	かのよペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぶ・人参・ほうれん草・白菜
26	木	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜とれんこんのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・なす・味噌	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・大根・ソーメン・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉・玉ねぎ・人参・大根・チングン菜・人参ペースト すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉・玉ねぎ・人参・大根・チングン菜・人参ペースト すまし汁・フルーツ(オレンジ)	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・玉ねぎ・人参・小松菜	かのよペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・大根・オレンジ
27	金	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	かのよ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・ヨーグルト	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人・出汁・かぼちゃ・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	かのよ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・豆腐・きゅうり・チングン菜・ワカメ・出汁・味噌	かのよペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト	かのよ・人・かぼちゃ・白菜	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 豆腐ペースト チングン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・豆腐・チングン菜
28	土	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・れんこん・花ふ・味噌	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	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草・花ふ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出汁・砂糖・醤油・ほうれん草・花ふ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草・花ふ・味噌	かのよ・スケソウタラ・玉ねぎ・小・松・菜・出・汁・か・ぶ・人・参・な・す・味・噌	かのよペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	かのよ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かのよペースト 玉ねぎ・小・松・菜・か・ぶ・人・参・花・ふ	おかゆ・玉ねぎ・小・松・菜・か・ぶ・人・参・じゃが芋
29	日	かのよ 助宗タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆・腐・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉・野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かのよ 鶏肉・野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かのよ 鶏肉・野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆・腐・醤油・オレンジ	かのよ 鶏肉・野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かのよ・鶏肉・さ・ま・芋・玉・ね・ぎ・出・し・汁・砂・糖・醤・油・オ・レ・ン・ジ	かのよペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	かのよ・人・參・か・ぼ・ち・ゃ・白・菜	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 豆腐ペースト チングン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・豆・腐・チングン菜
30	月	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・大根・人参・じゃが芋・小松菜・出し汁・味噌	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	かのよ 助宗タラとチングン菜のとろろ煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かのよ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	かのよ・スケソウタラ・チングン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かのよペースト 玉ねぎ・トマトペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペースト	かのよ・玉ねぎ・トマト・大根・人参・じゃが芋・小松菜	かのよペースト チングン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・チングン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
31	火	かのよ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・に出・し・汁・砂・糖・醤・油・さ・つ・ま・芋・人・参・人・参・味・噌	かのよ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	かのよ・鶏肉・玉ねぎ・な・す・出・し・汁・砂・糖・醤・油・さ・つ・ま・芋・人・参・人・参・味・噌	かのよペースト 豆腐・かぶペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	かのよ・豆・腐・か・ぶ・さ・つ・ま・芋・人・参・キ・ャ・ベ・ツ	かのよペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草・か・ぼ・ち・ゃ・ペ・ース・ト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・か・ぼ・ち・ゃ

都賀せいわ保育園

リトルキッズ	星食	12月			3色食品群 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	1~2歳児		3~5歳児	
		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				エネルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分)	アレルギー(乳・小麦・卵・花粉・そば・大豆・ごま・さとうきび)	アレルギー(乳・小麦・卵・花粉・そば・大豆・ごま・さとうきび)	
1	月	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	おこめリング・ご飯・パ ター・マカロニ・砂糖・ 小魚すなっく・小麦 粉・片栗粉・油	きな粉・スクワグラ ター・牛乳・鶏レ バー・豆腐	キャベツ・ビーマン・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤 油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	468 kcal 23.5 g 15.6 g 63.1 g 0.9 g	579 kcal 29.2 g 18.5 g 79.7 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	
2	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じやが芋・小松菜)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・じやが芋・ 砂糖・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹 小豆缶	オレンジ・トマト・玉ね ぎ・小松菜・人参・生姜・ 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 おふの汁粉風 フルーツ(オレンジ)	417 kcal 16.6 g 14.0 g 60.4 g 0.8 g	510 kcal 20.0 g 16.3 g 76.0 g 0.9 g	乳・小麦	乳・小麦	
3	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・どもろこしすなっ く・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベ ツ・ワカメ・玉ねぎ・人參 大根	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 肉まん風	542 kcal 22.3 g 17.1 g 102.3 g 1.4 g	679 kcal 27.7 g 20.5 g 102.3 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	
4	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	ごま・ごませんべい・ご 飯・スパゲッティ・砂 糖・油	花かづお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・トマト・ ビーマン・玉ねぎ・人參 大根	ウスター・ソース・ケチャ ブ・みりん風調味料・酒・ 出汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳 牛乳 人參・ごまおかひ・おにぎり トマト	455 kcal 18.4 g 16.1 g 63.4 g 1.0 g	556 kcal 22.3 g 18.9 g 79.0 g 1.0 g	乳・小麦	乳・小麦	
5	木	きのこの炊き込みご飯 しらすのから揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	いわしそんべい・ご 飯・さつま芋・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ベビーチーズCa/Fe	インゲン・ごぼう・しらす ・人参	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	560 kcal 19.4 g 20.8 g 79.7 g 2.1 g	698 kcal 23.5 g 19.3 g 80.1 g 2.1 g	乳・小麦	乳・小麦	
6	金	鉄分強化！ りりかけご飯 鶏肉と野菜のごまぼれ炒め かぼちゃなどさの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・ソフトな塩 せん・りんごジャム・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・ 人参・長ねぎ・白菜・万 能ねぎ	ふりかけ・ペーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	509 kcal 17.4 g 16.8 g 78.2 g 1.4 g	630 kcal 20.9 g 20.1 g 98.8 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	
7	土	ご飯 鮭のみぞ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すけ汁(豆腐・花ぶ)	うどん・ご飯・花ぶ・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・ 豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマ ト・ひじき・ほれん草	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	513 kcal 28.8 g 15.3 g 67.5 g 1.4 g	633 kcal 36.3 g 15.3 g 66.3 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	
8	日	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(パイイン缶)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚 肉	ハイナップル缶・バセリ ン・パプリカ赤・れんこん・ワ カメ・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参	SBハヤシの王子さま頬 粒・酒・出汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	450 kcal 18.2 g 15.6 g 65.3 g 1.5 g	552 kcal 18.2 g 15.6 g 64.8 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	
9	月	ご飯 じやが芋・ほわ ん草・小松菜せんべ い・砂糖・米粉・油	ご飯・じやが芋・ほわ ん草・小松菜せんべ い・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほ れん草・人参・白菜	ペーキングパウダー・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 17.2 g 16.9 g 66.6 g 1.1 g	556 kcal 19.2 g 20.3 g 82.6 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	
10	火	おろしんあかげうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ご油・ご飯・さ つま芋・ツナ・わ かめせんべい・砂糖・ 片栗粉・油	チーズ・ツナフレー ク・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チ ンゲン菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調 料・酒・出汁・醤油・精 製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	513 kcal 19.2 g 17.5 g 74.0 g 1.4 g	635 kcal 21.1 g 18.8 g 90.9 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	
11	水	ご飯 白糸タラの衣焼き にんじんが炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じやが芋・砂糖 ・小魚すなっく・小麦 粉・油	シロイトラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・豚肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	エヌカラーワーク・ペー キング・バウダー・片 栗粉・酒・出汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	512 kcal 24.1 g 17.7 g 69.3 g 1.5 g	639 kcal 30.0 g 21.3 g 88.0 g 1.9 g	乳・小麦	乳・小麦	
12	木	鉄分強化！ りりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご油・ご飯・パ ター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	えのき茸・ごぼう・なす・ りんご・れんこん・玉ね ぎ・小松菜・人参	ふりかけ・ペーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出汁・醤油	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	467 kcal 17.6 g 16.6 g 67.0 g 1.2 g	578 kcal 21.3 g 19.8 g 84.9 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	
13	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつま芋・じや もやし・ささみ・バタ ー・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・鶏 肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・なす・人參・ 白菜	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 牛乳	464 kcal 17.8 g 11.4 g 77.7 g 0.8 g	574 kcal 21.6 g 12.8 g 99.4 g 0.9 g	乳・小麦	乳・小麦	
14	土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ぶ)	いちじょう・ごません べい・ご油・ご飯・ス パゲッティ・花ぶ・砂 糖・小麦粉・油	おから・ツナフレー ク・牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	ほれん草・れんこん・ 玉ねぎ・人参	ペーベングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	507 kcal 20.4 g 16.9 g 73.6 g 1.2 g	626 kcal 25.0 g 20.0 g 92.7 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	
15	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	いわしそんべい・おこ めリング・ご飯・パ ター・マカロニ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スツワラ・ ター・牛乳・鶏レ バー・豆腐	キャベツ・ビーマン・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤 油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	472 kcal 23.6 g 15.7 g 64.0 g 0.9 g	579 kcal 29.2 g 18.5 g 79.7 g 1.1 g	乳・小麦	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/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	603	24.6	19.2	88.9	1.5					
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.1	16.1	70.5	1.3					

*当園では朝おやつの提供はございません。
(1~2歳児のみ朝牛乳の提供がございます。)

※エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分

※食物は良(優)で食べましょう、良く噉
心こころ、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。

※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なる為自安です。 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ます。また、コント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・午後おやつの合計栄養価になります。