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	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・じゃが芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 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・チンゲン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
2	火	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆペースト 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	かゆペースト 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
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 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
4	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・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	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・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	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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	かゆペースト チンゲン菜・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・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・りんご	かゆペースト 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
5	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗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	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・かぶ・ワカメ・味噌	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 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ
6	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 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	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 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	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・白菜・豆腐・オレンジ	かゆペースト 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
7	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 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・チンゲン菜・出し汁・人参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 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・チンゲン菜・出し汁・人参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・じゃが芋・りんご
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 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・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 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・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	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 豆腐・玉ねぎペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・かぶ・人参
9	火	鶏肉と野菜のとろとろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆ 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・出し汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	鶏肉と野菜のとろとろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆ 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・出し汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	うどんペースト 大根・チンゲン菜・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・チンゲン菜・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 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
10	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 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・かぶ・人参・出し汁・豆腐・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・れんこん・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 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・かぶ・人参・出し汁・豆腐・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆペースト トマトペースト かぶ・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・かぶ・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサラダ フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサラダ フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 白菜・じゃが芋ペースト ほうれん草・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・大根・みかん	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・小松菜
12	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・もやし・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆペースト かぼちゃペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト かぶ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぶ・チンゲン菜・人参
13	土	かゆ 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	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・じゃが芋・オレンジ
14	日	かゆ 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	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 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	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト 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	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ
15	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・じゃが芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 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・チンゲン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご

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	火	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆペースト 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	かゆペースト 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
17	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 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
18	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・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	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・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	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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	かゆペースト チンゲン菜・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・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・りんご	かゆペースト 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
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗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	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・かぶ・ワカメ・味噌	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 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ
20	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 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	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 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	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・白菜・豆腐・オレンジ	かゆペースト 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
21	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 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・チンゲン菜・出し汁・人参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 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・チンゲン菜・出し汁・人参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・じゃが芋・りんご
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 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・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 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・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	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 豆腐・玉ねぎペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・かぶ・人参
23	火	鶏肉と野菜のとろとろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆ 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・出し汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	鶏肉と野菜のとろとろおろしうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆ 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・出し汁・小松菜・なす・キャベツ・味噌	うどんペースト 大根・チンゲン菜・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・チンゲン菜・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 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
24	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 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・かぶ・人参・出し汁・豆腐・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・れんこん・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 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・かぶ・人参・出し汁・豆腐・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆペースト トマトペースト かぶ・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・かぶ・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ
25	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋ときゅうりのしらすサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・きゅうり・しらす干し・大根・白菜・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋ときゅうりのしらすサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・きゅうり・しらす干し・大根・白菜・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト じゃが芋・人参ペースト 大根・白菜ペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・じゃが芋・人参・大根・白菜・みかん	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・小松菜
26	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・もやし・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆペースト かぼちゃペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト かぶ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぶ・チンゲン菜・人参
27	土	かゆ 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	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・じゃが芋・オレンジ
28	日	かゆ 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	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 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	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト 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	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ
29	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・じゃが芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 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・チンゲン菜・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
30	火	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆ 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・片栗粉・さつま芋・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 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	かゆペースト 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	かゆペースト 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
31	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・冬瓜・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 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	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・じゃが芋・人参・冬瓜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・人参

都賀せいわ保育園

12月

リトルキッズ	昼食		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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かにくるみ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かにくるみ)
1	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	420 kcal 17.4 g 13.1 g 62.8 g 0.9 g	乳成分・小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
2	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・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピース・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・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 肉まん風	536 kcal 21.1 g 15.7 g 82.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
3	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おおかぶ入りごまふりかけおにぎり トマト	448 kcal 18.8 g 15.6 g 62.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分・小麦
4	木	ご飯 しらすのかき揚げ 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)	ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・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	ごぼう・チンゲン菜・りんご・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・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズスコーン	556 kcal 19.0 g 20.7 g 78.9 g 1.9 g	乳成分・小麦	691 kcal 23.1 g 25.4 g 99.2 g 2.4 g	乳成分・小麦
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	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 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	524 kcal 17.7 g 16.9 g 82.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	649 kcal 21.3 g 20.1 g 104.2 g 1.6 g	乳成分・小麦
6	土	ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・人参・白菜	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 ミニ鶏野菜うどん	489 kcal 26.7 g 13.7 g 67.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
7	日	ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ(小松菜・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・パイナップル缶・パセリ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・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 きな粉豆乳寒天	455 kcal 19.7 g 16.4 g 63.3 g 1.6 g	乳成分・小麦	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g 2.0 g	乳成分・小麦
8	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	487 kcal 17.0 g 16.9 g 70.5 g 1.3 g	乳成分・小麦	605 kcal 20.5 g 20.3 g 89.6 g 1.6 g	乳成分・小麦
9	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズ入参しらすおにぎり 塩もみきゅうり	501 kcal 19.5 g 16.3 g 73.2 g 1.6 g	乳成分・小麦	618 kcal 23.8 g 19.2 g 92.2 g 2.0 g	乳成分・小麦
10	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カレーピザ風	497 kcal 23.5 g 17.2 g 66.4 g 1.5 g	乳成分・小麦	613 kcal 29.0 g 20.5 g 82.9 g 1.9 g	乳成分・小麦
11 木	イベント献立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・米粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・人参・大根・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	449 kcal 17.7 g 13.7 g 68.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	549 kcal 21.3 g 15.9 g 85.5 g 1.5 g	乳成分・小麦
12	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚せんべい・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ)	506 kcal 18.7 g 15.3 g 79.4 g 0.8 g	乳成分・小麦	624 kcal 22.7 g 18.1 g 100.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
13 土		豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	505 kcal 20.3 g 16.7 g 73.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	626 kcal 25.0 g 20.0 g 92.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
14 日		ご飯 鮭のムニエル 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・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鮭・豆腐	キャベツ・ピーマン・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	491 kcal 25.0 g 16.7 g 64.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	603 kcal 31.2 g 20.0 g 79.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	421 kcal 17.4 g 13.2 g 62.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	603	24.5	18.9	89.6	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.1	15.9	71.1	1.3

＊当園では朝おやつの提供はございません。
（1，2歳児は栄養価の関係で朝牛乳の提供がございます）

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。

リトルキッズ	昼食		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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かにくるみ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かにくるみ)
16	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・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピース・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・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 肉まん風	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
17	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おおかぶ入りごまふりかけおにぎり トマト	446 kcal 18.8 g 15.6 g 62.3 g 1.0 g	乳成分・小麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分・小麦
18	木	ご飯 しらすのかき揚げ 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)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・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	ごぼう・チンゲン菜・りんご・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・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	551 kcal 18.9 g 20.7 g 77.6 g 1.9 g	乳成分・小麦	691 kcal 23.1 g 25.4 g 99.2 g 2.4 g	乳成分・小麦
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ご飯・ごませんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	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 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	524 kcal 17.7 g 17.0 g 82.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	649 kcal 21.3 g 20.1 g 104.2 g 1.6 g	乳成分・小麦
20 土		ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・うどん・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・人参・白菜	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 ミニ鶏野菜うどん	493 kcal 26.8 g 13.8 g 68.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
21 日		ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ(小松菜・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・パイナップル缶・パセリ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 きな粉豆乳寒天	458 kcal 19.8 g 16.4 g 64.2 g 1.7 g	乳成分・小麦	562 kcal 24.2 g 19.6 g 79.9 g 2.0 g	乳成分・小麦
22 月	イベント献立	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	484 kcal 16.7 g 15.7 g 73.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	594 kcal 20.0 g 18.6 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小麦
23	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズ入参しらすおにぎり 塩もみきゅうり	499 kcal 19.4 g 16.1 g 72.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	618 kcal 23.8 g 19.2 g 92.2 g 2.0 g	乳成分・小麦
24	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・ほう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・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 カレーピザ風	498 kcal 23.4 g 17.1 g 66.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	613 kcal 29.0 g 20.5 g 82.9 g 1.9 g	乳成分・小麦
25 木	イベント献立	コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ(大根・白菜) フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白菜	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	477 kcal 18.3 g 14.0 g 75.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	586 kcal 22.1 g 16.2 g 95.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
26	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ)	501 kcal 18.7 g 15.3 g 78.2 g 0.8 g	乳成分・小麦	624 kcal 22.7 g 18.1 g 100.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
27 土		豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おからホットケーキ	503 kcal 20.3 g 16.7 g 72.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	626 kcal 25.0 g 20.0 g 92.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
28 日		ご飯 鮭のムニエル 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・とうもろこしすなっく・バター・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鮭・豆腐	キャベツ・ピーマン・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 とうもろこしすなっく 牛乳 マカロニきなこ おこめリング	486 kcal 24.9 g 16.7 g 63.1 g 0.9 g	乳成分・小麦	603 kcal 31.2 g 20.0 g 79.7 g 1.1 g	乳成分・小麦
29 月		ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	421 kcal 17.4 g 13.3 g 62.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
30 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)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピース・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・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 肉まん風	535 kcal 21.2 g 15.8 g 82.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
31 水		ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご・ご飯・スパゲッティ・ソフトな塩せん・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おおかぶ入りごまふりかけおにぎり トマト	449 kcal 18.9 g 15.6 g 63.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分・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ます。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※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。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

メリークリスマス！みんなとても楽しそうですね～。