

離乳食	曜日	2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 日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉、玉ねぎ、人参、出し汁・味噌・さつま芋、片栗粉・ソーメン・醤油	かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ、人参、出し汁・キャベツ・人参、かぶ・焼ふ、味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉、玉ねぎ、人参、出し汁・キャベツ・人参、かぶ・焼ふ、味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎ・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	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キヤベツ・人参・かぶ		
2 月	かゆ 助宗タラのトマト煮 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・トマト・精製塩・大根・人参・出し汁・じやが芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・じやが芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・じやが芋・味噌・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト じやが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・じやが芋・オレンジ	かゆペースト 豆腐・白菜・チングン菜ペースト かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ		
3 火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉、玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・りんご	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぶ・人参・キャベツ		
4 水	かゆ 白糸たらとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・片栗粉・もやし・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	かゆ おかゆ・シロイトラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・ワカメ・片栗粉・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・なす・人参・出し汁・味噌・大根・ほうれん草・醤油	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃ・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 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト	かゆペースト トマトペースト 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草	かゆペースト トマト・豆腐・人参・大根・ほうれん草			
5 木	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じやが芋・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のくたくた煮 かぶと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・味噌・りんご	かゆペースト じやが芋・チングン菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じやが芋・チングン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト かぶ・人参ペースト 小松菜・さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・白菜・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・りんご			
6 金	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キヤベツと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(パナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・キャベツ・人参・大根・もやし・味噌・パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・なす	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キヤベツと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(パナナ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・キャベツ・人参・大根・味噌・パナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト 大根ペースト・パナナペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・パナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・ブロッコリーペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー		
7 土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマト缶・水・精製塩・じやが芋・出し汁・人参・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・人参・玉ねぎ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト じやが芋ペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・かぶ・カットトマト缶・じやが芋・人参・オレンジ		
8 日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツ・さつま芋・ほうれん草	かゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋・ほうれん草		
9 月	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト かぶペースト	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ		
10 火	かゆ 白糸たらと人参のだし煮 玉ねぎどれんこんのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・白菜・味噌・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キヤベツと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キヤベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆ おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーメン・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キヤベツと人参のサラダ みそ汁	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト 白菜ペースト・りんごペースト	かゆ・人参・玉ねぎ・白菜・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チングン菜・キヤベツ・人参・じやが芋	かゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・キヤベツ・人参・じやが芋		
11 水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・白菜・味噌・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶ・バナナペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・バナナ		
12 木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チングン菜ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・トマト・人参・チングン菜	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・かぼちゃ・白菜・玉ねぎ		
13 金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キヤベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	人参かゆ おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・なす・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キヤベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	人参かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・じやが芋・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	かゆ・玉ねぎ・人参・小松菜		
14 土	かゆ ぐたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆ うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・きゅうり・トマト・白菜・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	かゆ うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・きゅうり・トマト・白菜・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のはくほく煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	うどんペースト 大根・人参ペースト ほうれん草・ペースト トマトペースト 白菜ペースト	うどん・大根・人参・ほうれん草・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜		
15 日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・片栗粉・ソーメン・醤油	かゆ 白糸たらと玉ねぎのだし煮 キヤベツと人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キヤベツ・人參・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	かゆ おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・人参・出し汁・キヤベツ・人參・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト かぶペースト	かゆ・玉ねぎ・キヤベツ・人参・かぶ		



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 助宗タラのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・大根・人参・出汁・じやが芋・味噌・オレンジ	かのよ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・じやが芋・味噌・オレンジ	かのよ 助宗タラのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・大根・人参・出汁・じやが芋・味噌・オレンジ	かのよ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・じやが芋・味噌・ワカメ・味噌	かのよべースト トマトペースト 大根・人参ペースト じやが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・大根・人参・じやが芋・オレンジ	かのよべースト 豆腐・白菜・チングン菜ベースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ
17	火	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かのよ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶの出汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かのよ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・かぶの出汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かのよべースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・小松菜・人参	かのよべースト かぶペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぶ・人参・キャベツ
18	水	かのよ 白糸タラとブロッコリーのだし煮 かぼちゃと人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・片栗粉・もやし・ワカメ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・シロイタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・ワカメ・片栗粉・オレンジ	かのよ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・なす・人参・出汁・味噌・大根・ほうれん草・醤油	かのよべースト プロッコリーペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かのよ・プロッコリー・かぼちゃ・人参・オレンジ	かのよべースト トマトペースト 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト	おかゆ・トマト・豆腐・人参・大根・ほうれん草		
19	木	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・じやが芋・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かのよ 助宗タラと白菜のくたくた煮 かぶと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・味噌・りんご	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・じやが芋・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かのよべースト じやが芋・チングン菜ベースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かのよ・じやが芋・チングン菜・人参・玉ねぎ	かのよべースト 白菜ペースト かぶ・人参ペースト 小松菜・さつま芋・りんごベースト	おかゆ・白菜・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・りんご		
20	金	かのよ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 キャベツと人参のやわらか煮 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・キャベツ・人参・大根・もやし・味噌・バナナ	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・なす	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キヤベツと人参のやわらか煮 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・砂糖・醤油・かぼちゃ・バナナ	かのよべースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	かのよ・玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・バナナ	かのよべースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・プロッコリー・なす	かのよ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・プロッコリー		
21	土	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かのよ 助宗タラと野菜のトマト煮 じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマト缶・水・精製塩・じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマト缶・水・精製塩・じやが芋・出汁・人參・玉ねぎ・味噌	かのよべースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	かのよ・小松菜・豆腐・人参・玉ねぎ	かのよべースト 野菜のトマト煮ペースト じやが芋ペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・かぶ・カットトマト缶・じやが芋・人参・オレンジ		
22	日	かのよ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かのよ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・れんこん・ほうれん草・味噌	かのよ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・れんこん・ほうれん草・味噌	かのよべースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	かのよ・人参・玉ねぎ・大根	かのよべースト 玉ねぎ・キャベツペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋・ほうれん草		
23	月	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーセン・味噌	かのよ 助宗タラのトマト煮 小松菜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・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーセン・味噌	かのよべースト 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かのよ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かのよべースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎベースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ		
24	火	かのよ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・白菜・味噌	かのよ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌	かのよ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キヤベツ・人参・じやが芋・味噌	かのよべースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	かのよ・玉ねぎ・白菜	かのよべースト 豆腐・玉ねぎ・チングン菜ベースト キヤベツ・人参ペースト じやが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・キヤベツ・人参・じやが芋		
25	水	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・いよかん	かのよ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かのよ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・いよかん	かのよべースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	かのよ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参	かのよべースト 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	
26	木	かのよ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 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・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト	かのよ 鶏肉と野菜のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのよ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かのよ・スケソウタラ・玉ねぎ・白菜・出汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・味噌	かのよべースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チングン菜ペースト	かのよ・玉ねぎ・トマト・人蔵・チングン菜	かのよ・かぼちゃ・白菜・玉ねぎ	
27	金	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	かのよ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・なす・味噌	かのよ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人蔵・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	かのよ・鶏肉・玉ねぎ・人蔵・出し汁・砂糖・醤油・キヤベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	かのよべースト 鶏肉・玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・人参ペースト じやが芋ベースト	かのよ・玉ねぎ・人参・小松菜	かのよ・玉ねぎ・人参・小松菜		
28	土	ぐたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・りんご	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・トマト・白菜・味噌・いよかん	ぐたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・りんご	かのよ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(いよかん)	うどんペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	うどん・大根・人参・ほうれん草・りんご	かのよべースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜	



都賀せいわ保育園

当園では朝おやつの提供はございません。
2歳児には朝牛乳の提供をしております。)

 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。

