

離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
1	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99kcal 6.5g 0.4g 19.0g 0.2g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	84kcal 5.2g 0.2g 16.7g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	31kcal 0.6g 0.0g 7.6g 0.0g	
		かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・もやし・ワカメ・味噌	104kcal 6.9g 0.4g 19.9g 0.3g		かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト	83kcal 5.2g 0.2g 16.8g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 小松菜・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜・トマト	29kcal 0.8g 0.0g 6.8g 0.0g	
3	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	116kcal 6.9g 1.3g 21.6g 0.2g		かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	101kcal 5.8g 1.1g 19.1g 0.1g		かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	27kcal 0.6g 0.0g 6.6g 0.0g	
		かゆ 鶏肉と玉ねぎのとうろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・味噌	96kcal 6.4g 0.4g 17.9g 0.2g		かゆ 鶏肉と玉ねぎのとうろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・味噌	79kcal 5.1g 0.2g 15.6g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	27kcal 0.6g 0.0g 6.6g 0.0g	
5	月	鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	120kcal 7.4g 0.5g 21.6g 0.2g		鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	78kcal 5.3g 0.2g 13.7g 0.2g		うどんペースト 大根・かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	57kcal 1.4g 0.1g 12.3g 0.1g	
		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	100kcal 6.6g 0.4g 18.8g 0.2g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	82kcal 5.3g 0.2g 16.1g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	27kcal 0.6g 0.0g 6.6g 0.0g	
7	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	128kcal 7.0g 1.4g 24.0g 0.1g		かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	114kcal 5.8g 1.2g 21.9g 0.1g		かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・豆腐・バナナ	58kcal 2.3g 0.9g 11.0g 0.0g	
		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	113kcal 7.4g 1.2g 19.7g 0.3g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	91kcal 5.6g 0.8g 16.7g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	27kcal 0.5g 0.0g 6.2g 0.0g	
9	金	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 小松菜と人参のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご	114kcal 6.4g 0.4g 23.3g 0.1g		さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 小松菜と人参のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・りんご	106kcal 5.1g 0.3g 22.4g 0.0g		さつま芋がゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・小松菜・人参・りんご	48kcal 0.6g 0.0g 11.7g 0.0g	
		かゆ 助宗タラと野菜のとうろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・ヨーグルト	116kcal 6.6g 1.2g 21.6g 0.3g		かゆ 助宗タラと野菜のとうろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・ヨーグルト	93kcal 5.2g 0.7g 18.3g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	28kcal 0.5g 0.0g 6.8g 0.0g	
11	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコント煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	111kcal 4.5g 1.8g 21.3g 0.3g		かゆ 豆腐とかぼちゃのコント煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	93kcal 3.7g 1.3g 18.2g 0.2g		かゆペースト 豆腐・かぼちゃペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・じゃが芋	31kcal 0.7g 0.0g 7.4g 0.0g	
		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	100kcal 5.4g 0.4g 21.4g 0.2g		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	87kcal 4.3g 0.2g 19.2g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・じゃが芋・りんご	40kcal 0.7g 0.0g 9.9g 0.0g	
13	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	114kcal 8.2g 1.4g 18.7g 0.2g		かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	96kcal 6.7g 1.1g 16.2g 0.1g		かゆペースト 白菜・人参ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	45kcal 2.1g 0.9g 7.3g 0.0g	
		かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のとうろろ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油	100kcal 5.4g 0.2g 20.4g 0.3g		かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のとうろろ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油	85kcal 4.2g 0.1g 17.8g 0.0g		かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・小松菜・大根	32kcal 0.6g 0.0g 7.6g 0.0g	
15	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99kcal 6.5g 0.4g 19.0g 0.2g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	84kcal 5.2g 0.2g 16.7g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	31kcal 0.6g 0.0g 7.6g 0.0g	

※離乳食の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。
※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。

離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		屋	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
16	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・もやし・ワカメ・味噌	104kcal 6.9g 0.4g 19.9g 0.3g		かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト	83kcal 5.2g 0.2g 16.8g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト 小松菜・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜・トマト	29kcal 0.8g 0.0g 6.8g 0.0g	
		かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	116kcal 6.9g 1.3g 21.6g 0.2g		かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	101kcal 5.8g 1.1g 19.1g 0.1g		かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト りんごペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐・りんご	53kcal 2.1g 0.9g 10.0g 0.0g	
18	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとうろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・味噌	96kcal 6.4g 0.4g 17.9g 0.2g		かゆ 鶏肉と玉ねぎのとうろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・味噌	79kcal 5.1g 0.2g 15.6g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	27kcal 0.6g 0.0g 6.6g 0.0g	
		鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	120kcal 7.4g 0.5g 21.6g 0.2g		鶏肉のほくほく味噌うどん 野菜のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼちゃ・出し汁・味噌・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	78kcal 5.3g 0.2g 13.7g 0.2g		うどんペースト 大根・かぼちゃペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・オレンジ	57kcal 1.4g 0.1g 12.3g 0.1g	
20	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	100kcal 6.6g 0.4g 18.8g 0.2g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	82kcal 5.3g 0.2g 16.1g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	27kcal 0.6g 0.0g 6.6g 0.0g	
21	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	128kcal 7.0g 1.4g 24.0g 0.1g		かゆ 白糸タラとかぼちゃのほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・バナナ	114kcal 5.8g 1.2g 21.9g 0.1g		かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・豆腐・バナナ	58kcal 2.3g 0.9g 11.0g 0.0g	
22	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	113kcal 7.4g 1.2g 19.7g 0.3g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・ヨーグルト	91kcal 5.6g 0.8g 16.7g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	27kcal 0.5g 0.0g 6.2g 0.0g	
23	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 小松菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・なす・醤油	103kcal 6.5g 0.3g 20.0g 0.2g		かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 小松菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・なす・醤油	90kcal 5.0g 0.2g 17.9g 0.0g		かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・小松菜・人参	39kcal 0.6g 0.0g 9.2g 0.0g	
24	土	かゆ 助宗タラと野菜のとうろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌	99kcal 5.5g 0.3g 19.6g 0.3g		かゆ 助宗タラと野菜のとうろろ煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌	83kcal 4.5g 0.1g 17.0g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	29kcal 0.6g 0.0g 6.8g 0.0g	
25	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコント煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	111kcal 4.5g 1.8g 21.3g 0.3g		かゆ 豆腐とかぼちゃのコント煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	93kcal 3.7g 1.3g 18.2g 0.2g		かゆペースト 豆腐・かぼちゃペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	49kcal 2.2g 0.9g 8.3g 0.0g	
26	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌	91kcal 5.5g 0.3g 18.5g 0.2g		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌	78kcal 4.3g 0.1g 16.3g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・じゃが芋	31kcal 0.7g 0.0g 7.4g 0.0g	
27	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	112kcal 8.0g 1.3g 18.6g 0.2g		かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	96kcal 6.6g 1.1g 16.2g 0.1g		かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	45kcal 2.0g 0.9g 7.3g 0.0g	
28	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のとうろろ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油・バナナ	111kcal 5.5g 0.2g 23.1g 0.3g		かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 さつま芋と小松菜のとうろろ煮 すまし汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・小松菜・片栗粉・大根・醤油・バナナ	96kcal 4.3g 0.1g 20.5g 0.0g		かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 大根ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・小松菜・大根・バナナ	40kcal 0.7g 0.0g 9.6g 0.0g	
29	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	99kcal 6.5g 0.4g 19.0g 0.3g		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・焼ふ・味噌	84kcal 5.2g 0.2g 16.7g 0.1g		かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	31kcal 0.6g 0.0g 7.6g 0.0g	
30	金	かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・人参・小松菜・もやし・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	119kcal 7.6g 1.2g 21.3g 0.1g		かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・トマト・水・精製塩・人参・小松菜・もやし・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	96kcal 5.8g 0.8g 18.2g 0.0g		かぼちゃかゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・人参・小松菜	31kcal 0.8g 0.0g 7.4g 0.0g	
31	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	101kcal 6.9g 1.3g 21.6g 0.2g		かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・りんご	101kcal 5.8g 1.1g 19.1g 0.1g		かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト りんごペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐・りんご	53kcal 2.1g 0.9g 10.0g 0.0g	

都賀せいわ保育園

タイハイ（株）
 応援サポーター
 林家たい平師匠

キノコ狩りにお芋掘り
 楽しそうですね～！

食べ物には良（噛んで）食べましょう。良（噛）
 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。

※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です。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。