

# 令和4年12月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 木	八宝菜 半月卵 わかめ汁 大根のきんぴら みかん	牛乳 ビスコ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	オリーブ油 ごま油 ごま(白) ビスケツ(ソフト)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼粒、生) チンゲンサイ(葉、生) わかめ(海藻、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：334kcal タンパク：12.6g 脂質：16.8g	カルシウム：198mg 食塩相当量：0.5g
2 金	卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 ブロッコリー パナナ	ジョア(プレーン) カップライス	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 プロセステーズ	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー：778kcal タンパク：36.9g 脂質：27.5g	カルシウム：598mg 食塩相当量：2.1g
3 土	スラッピージョー かぶの豆乳スープ 牛乳 りんご	ぶどうゼリー 青のりせんべい	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	ごま油 車糖(三温糖) コッペン豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) 青ピーマン(果実、生) かぶ(根、皮つき、生) かぶ(葉、生) はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(普通、生)	エネルギー：505kcal タンパク：16.8g 脂質：12.5g	カルシウム：223mg 食塩相当量：2.1g
4 日							
5 月	きのこ入りキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 じゃがバター オレンジ	フルーツヨーグルト ムーンライト	ぶた、ひき肉(生) いんげんまめ(全粒、乾) ハム(ローズ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ビスケツ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) きゅうり(結球葉、生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) フラックツメツもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：527kcal タンパク：17.1g 脂質：26.8g	カルシウム：237mg 食塩相当量：1.9g
6 火	タラのホイル焼き 青菜和え なめこ汁 ヤーコンの煮物 パナナ	ぶどうジュース 雪の宿せんべい	まだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	有塩バター きいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) フラックツメツもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー：251kcal タンパク：10.2g 脂質：4.4g	カルシウム：78mg 食塩相当量：0.8g
7 水	ミラノ風チキンカツ 温野菜 もずくスープ 金時豆 みかん	牛乳 フルーツサンド	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルメザン) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホップクリーム(乳脂肪)	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 車糖(三温糖) ロールパン	わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) もずく(海藻、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：638kcal タンパク：26.5g 脂質：30.9g	カルシウム：249mg 食塩相当量：2.5g
8 木	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 大根汁 かぼちゃチップ スイーティー	牛乳 ポテトのチーズ焼き	鶏卵、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水漬、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセステーズ ペーコン(ベーコン)	しらたき 車糖(三温糖) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホール、全粒、生)	エネルギー：416kcal タンパク：20.5g 脂質：21.5g	カルシウム：259mg 食塩相当量：1.1g
9 金	焼きそば 大根のそぼろ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	カップdeヤクルト ミニサラダせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：466kcal タンパク：14.2g 脂質：20.6g	カルシウム：209mg 食塩相当量：1g
10 土	食パン(ジャム&マーガリン) チキンポトフ 牛乳 ゴールデンキウイ	バナナ 雪の里せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳200	食パン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ パナナ(生)	エネルギー：706kcal タンパク：19.9g 脂質：21.7g	カルシウム：302mg 食塩相当量：2.8g
11 日							
12 月	ささ身揚げ ほうれん草のお浸し ココロスープ 牛乳 みかん	手作り飲むヨーグルト 動物ビスケット	若鶏、ささ身(生) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレイック) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケツ(ソフト)	ほうれん草(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：451kcal タンパク：19.6g 脂質：20.9g	カルシウム：246mg 食塩相当量：2.4g
13 火	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト 白菜汁 スイーティー	スポロン きなこせんべい	しらす(新巻、生) 米みそ(甘みそ) ペーコン(ベーコン) 油揚げ かつお節	有塩バター 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球葉、生)	エネルギー：408kcal タンパク：16g 脂質：17.1g	カルシウム：107mg 食塩相当量：3g
14 水	焼肉 ビーフソテー コーンスープ さつまいもの甘煮 みかん	牛乳 ピザトースト	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ペーコン(ローズ) かつお節 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン)	ビーフン オリーブ油 さつまいも(塊茎、皮むき、生) 車糖(三温糖) 食パン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) うんしゅうみかん(普通、生) スイートコーン	エネルギー：492kcal タンパク：21.7g 脂質：18.8g	カルシウム：248mg 食塩相当量：2g
15 木	五目昆布煮 厚焼き卵 きゃべつ汁 白菜のお浸し りんご	牛乳 スイートポテト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 黄、だいた(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	車糖(三温糖) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 有塩バター	まごころ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) キャベツ(結球葉、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：369kcal タンパク：14.6g 脂質：15g	カルシウム：267mg 食塩相当量：1.9g
16 金	ピラフのホワイトソースかけ タンドリーチキン パンキンスープ ブロッコリー フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	普通牛乳、ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 有塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：872kcal タンパク：30.1g 脂質：39.9g	カルシウム：250mg 食塩相当量：2.1g
17 土	菓子袋						
18 日							
19 月	豚肉と白菜の炒め物 長いものそぼろ煮 春雨スープ 牛乳 スイーティー	麦茶 バイクドチーズケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、むね(皮つき、生) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100 ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵、全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	サフラワー油(ハイオレイック) ながも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスケツ(ソフト)	はくさい(結球葉、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：499kcal タンパク：16.9g 脂質：28.5g	カルシウム：220mg 食塩相当量：1.3g
20 火	ブリ大根 ひじきサラダ わかめスープ デコポン	牛乳 手作りドーナツ	ぶた(成魚、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ごま(白) ごま油 プレミックス粉(ホットケーキ用) さらめ糖(グラニュー糖) サフラワー油(ハイオレイック)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) まいいたけ(生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：488kcal タンパク：19.6g 脂質：27.7g	カルシウム：286mg 食塩相当量：1g
21 水	鶏のから揚げ マセドアンサラダ まいたけ汁 ヤーコンのきんぴら みかん	牛乳 手作りラスク	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊茎、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 きいも(塊茎、生) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) まいいたけ(生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：595kcal タンパク：24.5g 脂質：32.8g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.6g
22 木	五目納豆 冬至かぼちゃ じゃが芋汁 ブロッコリー りんご	ヤクルト ぼたぼた焼き	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 小豆缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐	鶏卵、全卵(生) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：385kcal タンパク：14.7g 脂質：9.4g	カルシウム：149mg 食塩相当量：1.2g
23 金	ミートローフ ポテトサラダ ポトフ にんじんグラッセ デコポン	牛乳 クリスマスケーキ	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) プロセステーズ 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 有塩バター 車糖(三温糖) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー：461kcal タンパク：18.5g 脂質：22.8g	カルシウム：220mg 食塩相当量：2.1g
24 土	甘バターサンド カレーグラタン 牛乳 パナナ	野菜生活 ゴマせんべい	ぶた、ひき肉(生) プロセステーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームサンド 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー：789kcal タンパク：27.4g 脂質：32.8g	カルシウム：396mg 食塩相当量：3.2g
25 日							
26 月	ヤーコンフライ 春雨ソテー 栄養すいとん みかん 牛乳	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	鶏卵、全卵(生) ペーコン(ベーコン) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉(1等) きいも(塊茎、生) サフラワー油(ハイオレイック) 緑豆はるさめ(乾) オリーブ油 白玉粉 有塩バター 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(普通、生)	エネルギー：632kcal タンパク：20.9g 脂質：31.3g	カルシウム：274mg 食塩相当量：1.8g
27 火	さばの竜田揚げ 三色和え きのこ汁 ブロッコリー デコポン	牛乳 焼き芋	まさば(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊茎、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) まいいたけ(生) えのきたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー	エネルギー：431kcal タンパク：16.6g 脂質：17.3g	カルシウム：221mg 食塩相当量：1.2g
28 水	松風焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 大学芋 りんご	牛乳 手作りクリームボックス	鶏卵、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ペーコン(ベーコン) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	ごま(白) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊茎、皮むき、生) はちみつ 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食塩	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：561kcal タンパク：23.6g 脂質：22.6g	カルシウム：258mg 食塩相当量：2.1g
29 木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き うち豆汁 スイーティー	野菜生活 クラッカー	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 黄だい(国産、乾) 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 クラッカー(ソーダ)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ほうれん草(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：331kcal タンパク：13.7g 脂質：9.5g	カルシウム：81mg 食塩相当量：1.2g
30 金	菓子袋						
31 土	大晦日						

給食MEMO  
16日(金) お誕生会  
17日(土) 保育発表会

材料の都合により、献立が変わることがあります。



# 令和4年12月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか			黄			みどり			栄養価	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 木	野菜生活 ばかうけ	八宝菜 半月卵 わかめ汁 ご飯 大根のきんぴら みかん	牛乳 ビスコ	ふた大型種 かつお節 鶏卵 全卵(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) ビスケット(ソフト)	はくさい(結球菜、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼粒糖、生) チンゲンサイ(葉、生) わかめ(海藻、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(果、生)	はくさい(結球菜、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼粒糖、生) チンゲンサイ(葉、生) わかめ(海藻、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(果、生)	はくさい(結球菜、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼粒糖、生) チンゲンサイ(葉、生) わかめ(海藻、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 495kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 16.4g					
2 金	牛乳 しっとりクッキー	卵とじそうめん 揚げ出し豆腐 ブロッコリー パナナ	ジョア(プレーン) カップライス	普通牛乳100 かつお節 鶏卵 全卵(生) 若鶏 とも(皮つき、焼き) 凍り豆腐(乾) プロセスチーズ	ビスケット(ソフト) そうめん ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラダ油(ハイオレインック) 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー: 748kcal たんぱく: 33.7g 脂質: 26.6g					
3 土	牛乳 卵ボーロ	スラッピージョー かぶの豆乳スープ りんご	ぶどうゼリー 青のりせんべい	普通牛乳100 ぶた 鶏肉(生)	ボーロ(衛生ボーロ) ごま油 車糖(三温糖) コッパン 豆乳(調整豆乳) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、生) 青ピーマン(果実、生) かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(皮つき、生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、生) 青ピーマン(果実、生) かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(皮つき、生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根、生) 青ピーマン(果実、生) かぶ(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(皮つき、生)	エネルギー: 443kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 10.8g					
4 日														
5 月	ヤクルト 玄米あられ	きのこ入りキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 じゃがバター ご飯 オレンジ	フルーツヨーグルト ムーンライト	ぶた 鶏肉(生) いんげんまめ(全粒、乾) ハム(ローズ) 普通牛乳100	米菓(あられ) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) ナシ	たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) ナシ	たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) ナシ	エネルギー: 645kcal たんぱく: 17.8g 脂質: 23g					
6 火	牛乳 紫芋チップ	タラのホイル焼き 青菜和え なめこ汁 ご飯 ヤーコンの煮物 バナナ	ぶどうジュース 雪の宿せんべい	普通牛乳100 またら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(揚げせんべい) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) きくいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) フラックマツバもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) フラックマツバもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) フラックマツバもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 444kcal たんぱく: 14.7g 脂質: 9.6g					
7 水	麦茶 りんご	ミラノ風チキンカツ 温野菜 もずくスープ ご飯 金時豆 みかん	牛乳 フルーツサンド	鶏卵 全卵(生) 若鶏 むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルメザン) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホップ(乾燥) 普通牛乳100	パン粉(生) 薄力粉(1等) サラダ油(ハイオレインック) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ロールパン	りんご(皮むき、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) もずく(塊茎、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(果、生)	りんご(皮むき、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) もずく(塊茎、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(果、生)	りんご(皮むき、生) わかめ(海藻、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) もずく(塊茎、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 632kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 23.5g					
8 木	なかよしプリン	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 大根汁 ご飯 かぼちゃチップ スイーティー	牛乳 ポテトのチーズ焼き	鶏卵 全卵(生) 若鶏 むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(バルメザン) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホップ(乾燥) 普通牛乳100	しらたき 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー: 524kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 19.9g					
9 金	ぶどうジュース ひじきあられ	焼きそば 大根のそぼろ煮 牛乳 ブロッコリー みかん	カップdeヤクルト ミニサラダせんべい	ふた大型種 かつお節 鶏卵 全卵(生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん サラダ油(ハイオレインック) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りんご、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(果、生)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りんご、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(果、生)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りんご、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 553kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 19.8g					
10 土	牛乳 きなこウエハース	食パン(ジャム&マーガリン) チキンポトフ ゴールデンキウイ	バナナ 雪のりせんべい	普通牛乳100 若鶏 とも(皮つき、生)	ビスケット(ソフト) 食パン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(家庭用) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ パナナ(生)	キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ パナナ(生)	キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ パナナ(生)	エネルギー: 616kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 18.8g					
11 日														
12 月	牛乳 お豆腐屋さん のかりんどう	ささ身揚げ ほうれん草のお浸し コロコロスープ 塩昆布ご飯 みかん	手作り飲むヨーグルト 動物ビスケット	普通牛乳100 若鶏 ささ身(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳1リットル	手作り飲むヨーグルト(てんぷら用) サラダ油(ハイオレインック) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製) ビスケット(ソフト)	ほうれん草(葉、適年平均、生) たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(果、生)	ほうれん草(葉、適年平均、生) たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(果、生)	ほうれん草(葉、適年平均、生) たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 559kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 21.1g					
13 火	麦茶 かぼちゃボーロ	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト 白菜汁 ご飯 スイーティー	スポロン きなこせんべい	しろさけ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) ベーコン(ベーコン) 油揚げ かつお節	ボーロ(衛生ボーロ) 有塩バター 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生)	たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生)	たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生)	エネルギー: 489kcal たんぱく: 15.7g 脂質: 13.6g					
14 水	麦茶 りんご	焼肉 ビーフンソテー コーンスープ ご飯 さつまいもの甘煮 みかん	牛乳 ピザトースト	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(バルメザン)	ビーフン オリーブ油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 車糖(三温糖) 食パン	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) うんしゅうみかん(果、生)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) うんしゅうみかん(果、生)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 519kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 14.7g					
15 木	ぶどうゼリー	五目昆布煮 厚焼き卵 きゃべつ汁 ご飯 白菜のお浸し りんご	牛乳 スイートポテト	若鶏 とも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	さといも(球茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで) キャベツ(結球菜、生) ふなしめじ(生) はくさい(結球菜、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー: 469kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 12.7g					
16 金	麦茶 ソフトせんべい	ピラフのホワイトソースかけ タンドリーチキン パンプキンスープ ブロッコリー フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏 とも(皮つき、生) クリーム(植物性脂肪) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) うんしゅうみかん(果、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) うんしゅうみかん(果、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 724kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 31.4g					
17 土	麦茶 ぱりんこ	菓子袋												
18 日														
19 月	牛乳 ウエハース	豚肉と白菜の炒め物 長いものそぼろ煮 春雨スープ きのこご飯 スイーティー	麦茶 バイクチーズケーキ	普通牛乳100 ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) 鶏肉 鶏肉(生) ベーコン(ベーコン) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 鶏卵 全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) 普通牛乳100	ウエハース サラダ油(ハイオレインック) ながいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆はるさめ(乾) 水稲穀粒(精白米) フルーツ(りんご、オレンジ、バナナ)	はくさい(結球菜、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りんご、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) うんしゅうみかん(果、生)	はくさい(結球菜、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りんご、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) うんしゅうみかん(果、生)	はくさい(結球菜、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りんご、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) うんしゅうみかん(果、生)	エネルギー: 596kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 25.8g					
20 火	ぶどうジュース こつあられ	ブリ大根 ひじきサラダ わかめスープ ご飯 デコポン	牛乳 手作りドーナツ	若鶏 とも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(あられ) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) さらめ糖(グラニュー糖) サラダ油(ハイオレインック)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(海藻、生)	エネルギー: 584kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 22.5g					
21 水	麦茶 りんご	鶏のから揚げ マセドアンサラダ まいたけ汁 ご飯 ヤーコンのきんぴら みかん	牛乳 手作りラスク	若鶏 とも(皮つき、生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	サラダ油(ハイオレインック) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊茎、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) きくいも(塊茎、生)	りんご(皮むき、生) しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(果、生) まいたけ(生)	りんご(皮むき、生) しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(果、生) まいたけ(生)	りんご(皮むき、生) しょうが(根、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん(果、生) まいたけ(生)	エネルギー: 559kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 22.6g					
22 木	白いお星さま ヨーグルト	五目納豆 冬至かぼちゃ じゃが芋汁 ご飯 ブロッコリー りんご	ヤクルト ぼたぼた焼き	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ ゆで小豆缶詰 かつお節 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊茎、皮むき、生) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りんご、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りんご、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りんご、生) ブロッコリー(花序、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 516kcal たんぱく: 16.5g 脂質: 9.9g					
23 金	ミルミル うす焼きせんべい	ミートローフ ポテトサラダ ポトフ にんじんグラッセ ご飯 デコポン	牛乳 クリスマスケーキ	ぶた 鶏肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 若鶏 とも(皮つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 有塩バター 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) バレンシアオレンジ(粉じょう、生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) バレンシアオレンジ(粉じょう、生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球菜、生) バレンシアオレンジ(粉じょう、生)	エネルギー: 614kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 20.2g					
24 土	麦茶 芋花子	甘バターサンド カレーグラタン 牛乳 パナナ	野菜生活 ゴマせんべい	ぶた 鶏肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳100	さつまいも(塊茎、皮むき、生) なたね油 クリームサンド 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー: 583kcal たんぱく: 18.2g 脂質: 24.5g					
25 日														
26 月	牛乳 ビスコ	ヤーコンフライ 春雨ソテー 栄養すいとん チーズご飯 みかん	なかよしヨーグルト 手作りクッキー	普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かつお節(脂身つき、生) プロセスチーズ	ビスケット									

# 令和4年 12月 離乳食献立予定表



\*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ	
1	木	7倍粥 大根汁 凍り豆腐と白菜のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 凍り豆腐と白菜のトロトロ煮	軟飯 大根汁 凍り豆腐と白菜煮	にんじん煮	
2	金	煮込みそうめん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	煮込みそうめん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	煮込みそうめん じゃが芋とレバー煮	ブロッコリー煮	
3	土	さつま芋パン粥 かぶと鶏ささみのトロトロ煮	さつま芋パン粥 かぶと鶏ささみのトロトロ煮	さつま芋ロールサンド 白菜汁 かぶと鶏ささみのココロ煮	りんご煮	
4	日					
5	月	7倍粥 にんじん汁 キャベツと鮭のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 キャベツと鮭のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 キャベツと鮭のココロ煮	じゃが芋煮	
6	火	7倍粥 小松菜汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 ブロッコリーとレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 ブロッコリーとレバー煮	バナナ煮	
7	水	7倍粥 ブロッコリー汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 ほうれん草の白和え風煮	トースト	
8	木	7倍粥 かぼちゃ汁 大根とカジキのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃ汁 大根とカジキのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 大根とカジキのココロ煮	ご飯粥	
9	金	納豆うどん 小松菜と人参のトロトロ煮	納豆うどん 小松菜と人参のトロトロ煮	納豆うどん 小松菜と人参煮	大根煮	
10	土	にんじんパン粥 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんロールサンド じゃが芋汁 凍り豆腐とブロッコリー煮	ご飯粥	
11	日					
12	月	7倍粥 青菜汁 かぶとささ身のトロトロ煮	5倍粥 青菜汁 かぶとささ身のトロトロ煮	軟飯 青菜汁 かぶとささ身煮	オレンジ煮	
13	火	7倍粥 白菜汁 レバーとじゃが芋のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 レバーとじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 白菜汁 レバーとじゃが芋煮	かぼちゃ茶巾	
14	水	7倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋の白和え風トロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋の白和え風トロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 さつま芋の白和え風煮	パン粥	
15	木	7倍粥 きゃべつ汁 白菜とカジキのじっくり煮	5倍粥 きゃべつ汁 白菜とカジキのじっくり煮	軟飯 きゃべつ汁 白菜とカジキ煮	バナナ煮	
16	金	にんじんリゾット かぶ汁 かぼちゃと凍り豆腐のじっくり煮	にんじんリゾット かぶ汁 かぼちゃと凍り豆腐のじっくり煮	にんじんリゾット かぶ汁 かぼちゃと凍り豆腐のじっくり煮	ブロッコリー煮	
17	土	保育発表会(菓子袋)				
18	日					
19	月	7倍粥 白菜汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 納豆とブロッコリーのうま煮	かぼちゃ煮	
20	火	7倍粥 クリームコーンスープ 凍り豆腐と大根のトロトロ煮	7倍粥 クリームコーンスープ 凍り豆腐と大根のトロトロ煮	軟飯 クリームコーンスープ 凍り豆腐と大根煮	大根煮	
21	水	7倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 さつま芋とレバー煮	スティックパン	
22	木	7倍粥 ブロッコリー汁 かぼちゃとささみのトロトロ煮	7倍粥 ブロッコリー汁 かぼちゃとささみのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 かぼちゃとささみ煮	りんご煮	
23	金	あんかけそうめん きゃべつとカジキのトロトロ煮	あんかけそうめん きゃべつとカジキのトロトロ煮	あんかけそうめん きゃべつとカジキ煮	じゃが芋茶巾	
24	土	クリームコーンパン粥 凍り豆腐とじゃが芋のトロトロ煮	クリームコーンパン粥 凍り豆腐とじゃが芋のトロトロ煮	コーンロールサンド にんじん汁 凍り豆腐とじゃが芋煮	バナナ煮	
25	日					
26	月	7倍粥 ほうれん草汁 じゃが芋とかじきのトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 じゃが芋とかじきのトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 じゃが芋とかじきのココロ煮	かぶ煮	
27	火	7倍粥 ブロッコリー汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 小松菜と鮭煮	焼き芋	
28	水	7倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 さつま芋と豆腐のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 さつま芋と豆腐のしっとり煮	トースト	
29	木	7倍粥 大根汁 ほうれん草と鶏ささみのじっくり煮	5倍粥 大根汁 ほうれん草と鶏ささみのじっくり煮	軟飯 大根汁 ほうれん草と鶏ささみのじっくり煮	りんご煮	
30	金	7倍粥 じゃが芋汁 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 凍り豆腐とかぶのココロ煮		
31	土					
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ の量	
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2		
					50g	