

リトミック リズム	月 5月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)
1	土	鉄分強化1ふりかけご飯 助宗タタの甘藷あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・豆腐 ごま油・小麦粉・片栗粉	おから・スクワタラ・ 牛乳・豚肉・鶏肉	キヌサヤ・ごぼう・みかん 缶・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・酒・出し汁・醤油 酢・精製塩	牛乳 豆腐 レーズンおから蒸しパン	492 kcal 20.3 g 11.2 g 76.5 g 1.2 g	608 kcal 25.0 g 12.6 g 97.7 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
2	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・小麦粉 ごま油・小麦粉・焼油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌 ごま油・白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・酢・水 ・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	526 kcal 17.9 g 17.2 g 72.8 g 1.0 g	647 kcal 21.6 g 20.4 g 91.7 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
3	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンタのサラダ みそ汁	いわし・ご飯・ごま油 ごま油・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・鶏肉・大豆 味噌	インゲン・ワカメ・黄桃 缶・玉ねぎ・人参・赤 ピーマン・大根・大根葉	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢	牛乳 いわし 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	465 kcal 18.6 g 16.8 g 58.9 g 1.0 g	566 kcal 22.4 g 20.0 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
4	火	枝豆ひきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスパゲッエンドウの炒め物 みそ汁 フルーツ(バナナ缶)	ご飯・りんご・ごま油・花 ふ・砂糖・小麦粉 小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳 味噌・揚げ	スパゲッエンドウ・ひ なげ・小松菜・人参・冬 瓜	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 小麦粉 大豆きなこ りんご 豆乳ホットケーキ	495 kcal 22.2 g 13.4 g 69.0 g 1.2 g	605 kcal 27.4 g 15.5 g 86.0 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
5	水	豚しぶと冷やしうどん かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(みかん缶)	うどん・ごま油・ご飯・し ぶと・小麦粉・片栗粉	ちりめん干し・花かつ お・牛乳・豚肉	オクラ・かぼちゃ・キャベ ツ・みかん缶・ワカメ・大 根葉	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しぶと 牛乳 じゃこ 牛乳	458 kcal 18.5 g 11.6 g 68.3 g 1.5 g	559 kcal 22.4 g 13.0 g 85.9 g 1.9 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
6	木	●はいのほりライス 助宗タタのサクサクフライ ンゲン菜のごまサラダ スープ	ごま・ご飯・バター・パ ン粉・小麦粉・片栗粉	スクワタラ・牛乳・鶏肉 ・豆乳	アスパラ・グリーンピース ・コン・チンゲン菜・玉 ねぎ・赤ピーマン・大根 葉・長ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・醤油 酢・精製塩	牛乳 おから 小麦粉 揚げ油 洋梨のケーキ	538 kcal 19.9 g 18.5 g 69.5 g 1.4 g	663 kcal 24.3 g 22.4 g 86.5 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
7	金	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもとインゲンのサラダ すまし汁	ご飯・さつまいも・パン 粉・小麦粉・片栗粉	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆腐・鶏肉・味噌	インゲン・ごぼう・ブロッ コリー・りんご・ジャース ・ワカメ・寒天・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 豆腐 牛乳 りんご 鉄分強化チーズ	485 kcal 16.9 g 16.5 g 65.5 g 1.4 g	593 kcal 20.3 g 19.6 g 81.7 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
8	土	鉄分強化1ふりかけご飯 ポークレーンズ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉 小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・豆 豚肉・味噌・揚げ	グリーンピース・トマト・な めこ・玉ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・ふりかけ ・ベーキングパウダー ・酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小麦粉 小麦粉 きな粉蒸しパン	478 kcal 19.6 g 13.5 g 67.4 g 1.4 g	589 kcal 23.9 g 15.7 g 85.5 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
9	日	ご飯 白菜タタのごま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん リンゴ・ご飯・小麦粉・ 砂糖・片栗粉	インゲン・鶏レバー・味噌 ・片栗粉	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 おから かぼちゃ ヨーグルト	448 kcal 20.9 g 9.7 g 67.9 g 1.2 g	548 kcal 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
10	月	納豆ごはん 焼き鳥 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・小麦粉・砂糖・油 小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 納豆・味噌・揚げ	コン・チンゲン菜・ほう ろん草・玉ねぎ・人参・ 切干大根	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油	牛乳 小麦粉 小麦粉 バター ヨーグルト	464 kcal 20.8 g 17.2 g 71.9 g 1.2 g	664 kcal 25.7 g 20.7 g 91.5 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
11	火	ドライカレー 白菜のソナサラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯・小麦粉・砂糖・油 砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・茹小豆	インゲン・黄桃缶・寒天 ・玉ねぎ・人参・白菜・洋 なし	SBカレーの王子さま 顆粒・ケチャップ・酢・水 ・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 焼入りあずき	498 kcal 17.0 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	609 kcal 20.4 g 18.2 g 89.5 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
12	水	ご飯 カラスカレイの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	いわし・ご飯・小麦粉・ 砂糖・片栗粉	おから・カラスカレイ・ 牛乳・豆乳・揚げ	オレンジ・キヌサヤ・パ ナ・もやし・小松菜・人参	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 小麦粉 牛乳 バナナ	516 kcal 15.7 g 16.5 g 75.7 g 1.0 g	635 kcal 18.5 g 19.6 g 95.4 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
13	木	鶏肉の和風スパゲッ ティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	さつまいも・スパゲッ ティ・パン粉・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜 ・パイナップル缶・パセリ ・ピーマン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小麦粉 さつまいも フルーツ(バナナ缶)	463 kcal 16.2 g 13.1 g 69.8 g 1.0 g	562 kcal 19.3 g 15.1 g 87.1 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
14	金	ご飯 春野菜のクリームシチュ ー 鶏ささみとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらす ぎ・小麦粉・片栗粉	ツナフレーク缶・花か つお・牛乳・鶏肉・味 噌	キャベツ・グリーンアスパ ラ・パセリ・ブロッコリー ・ほうれん草・人参	SBシチュの王子さま 顆粒・酒・醤油・酢・水 ・精製塩	牛乳 小麦粉 牛乳 おやき風	475 kcal 17.5 g 13.5 g 87.2 g 1.2 g	582 kcal 21.1 g 15.5 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
15	土	鉄分強化1ふりかけご飯 助宗タタの甘藷あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・いわし ごま油・小麦粉・片栗 粉・油	おから・スクワタラ・ ヨーグルト・牛乳・豆 乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・レー ズン・ワカメ・玉ねぎ・小 松菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・酒・出し汁・醤油 酢・水・精製塩	牛乳 おから 牛乳 レーズン	504 kcal 21.3 g 12.2 g 76.6 g 1.2 g	617 kcal 26.2 g 13.9 g 96.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦

リトミック リズム	月 5月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5歳児		
		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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)	アレルギー (アレルギー表示のある食品)
16	日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パ ター・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	ウスターソース・ケチャ ップ・酒・出し汁・酢・水 ・精製塩	牛乳 小麦粉 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	519 kcal 17.6 g 17.1 g 71.6 g 1.2 g	639 kcal 21.2 g 20.4 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
17	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・ 小麦粉	きな粉・牛乳・鶏肉・大 豆・味噌	インゲン・パプリカ赤 ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢	牛乳 小麦粉 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	462 kcal 18.4 g 16.7 g 58.1 g 1.0 g	567 kcal 22.3 g 20.0 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
18	火	枝豆ひきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスパゲッエンドウの炒め物 みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん リンゴ・ご飯・小麦粉・ 砂糖・片栗粉	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・味噌・油 揚げ	スパゲッエンドウ・な めこ・玉ねぎ・枝豆・小 松菜・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 かぼちゃ 牛乳 大豆ホットケーキ	497 kcal 23.1 g 14.3 g 67.4 g 1.2 g	614 kcal 26.8 g 16.7 g 84.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
19	水	納豆ごはん 焼き鳥 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・砂糖・ 小麦粉・油	ちりめん干し・牛乳・ 鶏肉・納豆	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 おから かぼちゃ ヨーグルト	474 kcal 20.1 g 20.3 g 69.4 g 1.4 g	581 kcal 24.7 g 14.0 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
20	木	●マズライス 助宗タタのサクサクフ ライ ンゲン菜のごまサ ラダ スープ	ごま・ご飯・小麦粉・ パン粉・小麦粉・片 栗粉	スクワタラ・花かつ お・牛乳・豆乳	グリーンアスパラ・グ リンピース・コン・チ ンゲン菜・パプリカ赤・ レーズン・人参・大根 葉・長ねぎ・洋なし	ウスターソース・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 ごま油 牛乳 洋梨のケーキ	502 kcal 16.7 g 14.9 g 73.0 g 1.3 g	614 kcal 20.0 g 17.3 g 91.9 g 1.6 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
21	金	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもとインゲンのサラダ すまし汁	ご飯・さつまいも・パン 粉・小麦粉・片栗粉	牛乳・鉄強化チー ーズ・豆腐・鶏肉・味 噌	インゲン・ごぼう・ブ ロッコリー・りんご・ ジャース・ワカメ・寒 天・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 いわし 牛乳 りんご 鉄分強化チーズ	485 kcal 17.0 g 16.5 g 65.5 g 1.4 g	593 kcal 20.3 g 19.6 g 81.7 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
22	土	鉄分強化1ふりかけご飯 ポークレーンズ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉 小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・ 豚肉・味噌・揚げ	グリーンピース・ト マト・なめこ・玉 ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・ふりか け・ベーキングパウ ダー・酒・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 小麦粉 小麦粉 きな粉蒸しパン	483 kcal 19.6 g 13.5 g 68.6 g 1.4 g	589 kcal 23.9 g 15.7 g 85.5 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
23	日	納豆ごはん 焼き鳥 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・砂糖・ 小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉 ・納豆・味噌・揚げ	コン・チンゲン菜・ほう ろん草・玉ねぎ・人参 ・切干大根	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 おから かぼちゃ ヨーグルト	450 kcal 21.0 g 9.8 g 68.5 g 1.2 g	548 kcal 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
24	月	納豆ごはん 焼き鳥 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・小麦粉・砂糖・ 小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉 ・納豆・味噌・揚げ	コン・チンゲン菜・ほう ろん草・玉ねぎ・人参 ・切干大根	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・酒 ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 おから かぼちゃ ヨーグルト	450 kcal 21.0 g 9.8 g 68.5 g 1.2 g	548 kcal 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
25	火	ドライカレー 白菜のソナサラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯・小麦粉・砂糖・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 ・豆腐・豚肉・茹小豆	インゲン・黄桃缶・寒 天・玉ねぎ・人参・白 菜・洋なし	SBカレーの王子さま 顆粒・ケチャップ・酢 ・水・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 焼入りあずき	497 kcal 17.0 g 15.6 g 71.5 g 1.1 g	609 kcal 20.4 g 18.2 g 89.5 g 1.4 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
26	水	ご飯 カラスカレイの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・小麦粉・片栗 粉・油	おから・カラスカレイ ・牛乳・豆乳・揚げ	オレンジ・キヌサヤ・パ ナ・もやし・小松菜・人 参	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 小麦粉 牛乳 バナナ	511 kcal 15.6 g 16.4 g 74.8 g 1.0 g	635 kcal 18.5 g 19.6 g 95.4 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
27	木	鶏肉の和風スパゲッ ティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	さつまいも・スパゲッ ティ・パン粉・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・チンゲン 菜・パイナップル缶・ パセリ・ピーマン・ ワカメ・玉ねぎ・人 参	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小麦粉 さつまいも フルーツ(バナナ缶)	463 kcal 16.2 g 13.1 g 69.8 g 1.0 g	562 kcal 19.3 g 15.1 g 87.1 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
28	金	ご飯 春野菜のクリームシ チュ ー 鶏ささみとブロッコ リーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・しら すぎ・小麦粉・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・花か つお・牛乳・鶏肉・味 噌	キャベツ・グリーンア スパラ・パセリ・ブ ロッコリー・ほうれん 草・人参	SBシチュの王子さま 顆粒・酒・醤油・酢 ・水・精製塩	牛乳 小麦粉 牛乳 おやき風	473 kcal 17.4 g 13.4 g 68.7 g 1.2 g	582 kcal 21.1 g 15.5 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
29	土	鉄分強化1ふりかけご飯 助宗タタの甘藷あん 豚肉と小松菜のサ ラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・いわ し ごま油・小麦粉・片 栗粉	おから・スクワタラ ・ヨーグルト・牛乳・ 豆乳	キヌサヤ・ごぼう・ レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキ ングパウダー・酒・ 出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 おから 牛乳 レーズン	504 kcal 21.3 g 12.2 g 76.6 g 1.2 g	617 kcal 26.2 g 13.9 g 96.1 g 1.5 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
30	日	ご飯 豚肉のケチャップソ ース 白菜サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パ ター・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風 調味料・酒・出し汁 ・醤油・水・精製塩	牛乳 おから かぼちゃ ヨーグルト	474 kcal 20.1 g 20.3 g 69.4 g 1.4 g	581 kcal 24.7 g 14.0 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦
31	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサ ラダ みそ汁	ごま油・ご飯・小麦 粉・片栗粉	きな粉・牛乳・鶏肉 ・大豆・味噌	インゲン・パプリカ 赤・ワカメ・黄桃 缶・玉ねぎ・人参 ・大根・長ねぎ	みりん風調味料・出 し汁・醤油・酢	牛乳 小麦粉 牛乳 大豆きなこ焼き フルーツ(黄桃缶)	467 kcal 18.4 g 16.7 g 59.3 g 1.0 g	567 kcal 22.3 g 20.0 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけで分かりやすくするの目安です。3色食品群に分類されない食材は、13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。また、コンタ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・午後おやつのご合計栄養価になります。

給食栄養目標量  
エネルギー kcal  
たんぱく質g  
脂質g  
炭水化物g  
塩分g

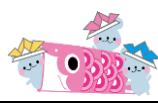
3～5歳 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満  
1～2歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満

クローバーがたくさん生えて  
いますね。四つ葉はどこかな？  
 タイハイ(株)  
 医療サポート  
 林奈(ない)平藤

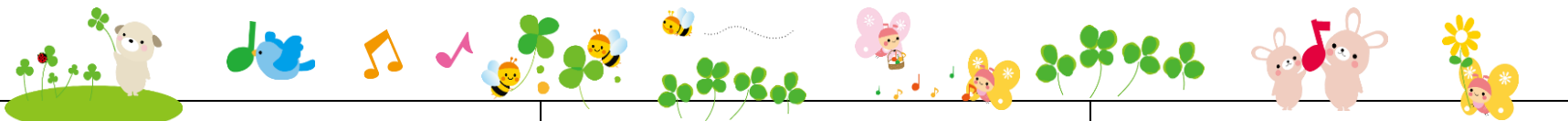




# 5月



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼		夕		昼		夕		昼		夕	
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
1	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 小松菜サラダ すまし汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつまいも・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 小松菜サラダ すまし汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参サラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつまいも・味噌	かゆベースト 玉ねぎベースト 小松菜ベースト	かゆベースト おかゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆベースト 玉ねぎベースト 人参ベースト さつまいもベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・さつまいも
2	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐とチンゲン菜のどろろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	かゆ おかゆ・高野豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	かゆ おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 高野豆腐とチンゲン菜のどろろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	かゆ おかゆ・高野豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆベースト ほうれん草ベースト 白菜ベースト	かゆ・ほうれん草・白菜	かゆベースト チンゲン菜・人参ベースト かぼちやベースト 玉ねぎベースト	かゆ・チンゲン菜・人参・かぼちや・玉ねぎ
3	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮	かゆ おかゆ・シロイタダ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮	かゆ おかゆ・シロイタダ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆベースト 玉ねぎ・人参ベースト 大根ベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆベースト ブロッコリーベースト キャベツ・人参ベースト	かゆ・ブロッコリー・キャベツ・人参
4	火	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参とスナップエンドウのだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・スナップエンドウ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参と玉ねぎのだし煮	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・玉ねぎ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・玉ねぎ	かゆベースト 小松菜ベースト 人参・玉ねぎベースト	かゆ・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆベースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ベースト 白菜ベースト	かゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
5	水	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちやのマッシュ	かゆ うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ	かゆ おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・ブロッコリー・人参	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちやのマッシュ	かゆ うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ	かゆ おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・ブロッコリー・人参	かゆベースト キャベツベースト かぼちやベースト	かゆ・キャベツ・かぼちや	かゆベースト ほうれん草・玉ねぎベースト ブロッコリー・人参ベースト	かゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー・人参
6	木	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・味噌	かゆベースト 玉ねぎベースト チンゲン菜ベースト 大根ベースト	かゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・大根	かゆベースト 小松菜・玉ねぎ・人参ベースト 白菜ベースト じゃが芋ベースト	かゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋
7	金	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆベースト 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎベースト さつまいもベースト	かゆ・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・さつまいも	かゆベースト 玉ねぎベースト ほうれん草・人参ベースト キャベツベースト	かゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ
8	土	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜と人参のだし煮	かゆ おかゆ・鶏肉・大豆・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜と人参のだし煮	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆベースト 玉ねぎ・トマトベースト 小松菜・人参ベースト	かゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	かゆベースト 小松菜ベースト 大根・人参ベースト	かゆ・玉ねぎ・大根・人参
9	日	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ	かゆ おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ	かゆ おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆベースト チンゲン菜・人参ベースト ブロッコリーベースト 白菜ベースト	かゆ・チンゲン菜・人参・ブロッコリー・白菜	かゆベースト 豆腐・玉ねぎベースト 人参ベースト	かゆ・豆腐・玉ねぎ・人参
10	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・ごぼう・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆベースト ほうれん草ベースト 人参ベースト 玉ねぎベースト	かゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆベースト 小松菜ベースト キャベツ・人参ベースト	かゆ・小松菜・キャベツ・人参	
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりと大豆のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・大豆・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・味噌	かゆベースト 玉ねぎ・人参ベースト 白菜ベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆベースト 玉ねぎ・人参ベースト チンゲン菜ベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
12	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・もちやし・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・人参・スナップエンドウ・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(オレンジ)	かゆ おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・もちやし・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆベースト 小松菜ベースト 人参ベースト	かゆ・小松菜・じゃが芋・人参	かゆベースト ブロッコリーベースト ほうれん草ベースト	かゆ・人参・ブロッコリー・ほうれん草
13	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ 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・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ 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・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆベースト 玉ねぎ・人参ベースト かぼちやベースト チンゲン菜ベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・かぼちや・チンゲン菜	かゆベースト 玉ねぎ・トマトベースト 白菜・人参ベースト 豆腐ベースト	かゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・豆腐
14	金	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	かゆ おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根と大豆のだし煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・味噌・大根・大豆・玉ねぎ・醤油	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	かゆ おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・大根・玉ねぎ・醤油	かゆベースト キャベツ・じゃが芋ベースト ブロッコリー・人参ベースト バナナベースト	かゆ・キャベツ・じゃが芋・人参・バナナ	かゆベースト 大根ベースト 玉ねぎベースト	かゆ・人参・大根・玉ねぎ
15	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・さつまいも・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	かゆ おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・さつまいも・味噌	かゆベースト 玉ねぎベースト 小松菜ベースト	かゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆベースト 玉ねぎベースト 人参ベースト さつまいもベースト	かゆ・玉ねぎ・人参・さつまいも



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	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜
17	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベツ・人参
18	火	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参とスナップエンドウのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツウタラ・小松菜・出し汁・人参・スナップエンドウ・玉ねぎ・花ふ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
19	水	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッコリー・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・ブロッコリー・人参・オレンジ	うどんペースト キャベツペースト かぼちやペースト バナナペースト	うどん・キャベツ・かぼちや・バナナ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー・人参
20	木	かゆ 人参かゆ 助宗タラとスナップエンドウのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・人参・スケウツウタラ・グリーンアスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 人参かゆ 助宗タラとスナップエンドウのやわらか煮 チンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・人参・スケウツウタラ・グリーンアスパラ・出し汁・チンゲン菜・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜・大根	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋
21	金	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐の野菜煮 さつま芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・ブロッコリー・玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ブロッコリー・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ
22	土	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 大根と人参の煮物	おかゆ・鶏肉・大豆・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根と人参の煮物 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・人参	かゆペースト 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
23	日	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・人参・出し汁・ブロッコリー・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト ブロッコリーペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ブロッコリー・白菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参
24	月	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・ごぼう・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・小松菜・出し汁・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・小松菜・出し汁・キャベツ・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・キャベツ・人参
25	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりと大豆のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・大豆・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 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
26	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・もやし・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・スナップエンドウ・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参とごぼうのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケウツウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・ブロッコリー・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参	かゆペースト 人参・ブロッコリーペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・ブロッコリー・ほうれん草
27	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・かぼちや・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちやのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 白菜ときゅうりの人参サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・人参・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参・豆腐・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちや・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・豆腐
28	金	かゆ 鶏肉と春野菜のやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根と大豆のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・出し汁・味噌・大根・大豆・玉ねぎ・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆ 鶏肉ともやしのみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・大根・玉ねぎ・醤油	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト ブロッコリー・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・バナナ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・大根・玉ねぎ
29	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろどろ煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろどろ煮 小松菜サラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 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
30	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜サラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・かぼちや・玉ねぎ
31	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・キャベツ・人参	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	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベツ・人参



# 5月



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん	 <p>クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					5月1日	5月2日
						 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.5/4.3/44.3/0.7</p>	 <p>ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/10.7/6.3/40.2/0.7</p>
	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
おひるごはん	 <p>ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサラダ みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/8.5/7.1/37.6/0.8</p>	 <p>枝豆ひじきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスナッフェンドウの炒め物 みそ汁 フルーツ(パイナップル)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/15.0/6.7/42.8/0.7</p>	 <p>豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(みかん缶)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/10.7/5.4/39.5/1.0</p>	 <p>●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のごまサラダ スープ</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 344/13.7/10.4/46.3/0.8</p>	 <p>ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもとインゲンのサラダ すまし汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/9.2/7.3/49.8/0.6</p>	 <p>鉄分強化！ふりかけご飯 ポークビーンズ 小松菜と人参の和え物 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.6/6.0/40.8/0.9</p>	 <p>ご飯 白糸タラのごま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/14.9/4.2/40.1/1.0</p>
		5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	
おひるごはん	 <p>納豆ごはん 焼き鳥風 切干大根の煮物 みそ汁</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/13.5/10.6/42.1/0.8</p>	 <p>ドライカレー 白菜のツナサラダ フルーツ(洋梨缶)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/9.8/8.9/44.4/0.9</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/8.4/7.3/43.1/0.5</p>	 <p>鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/10.6/7.7/36.1/0.6</p>	 <p>ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏ささみとフロッキーのサラダ フルーツ(バナナ)</p> <p>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.0/6.9/45.4/0.8</p>		

※都合により、献立を変更する場合がございます。






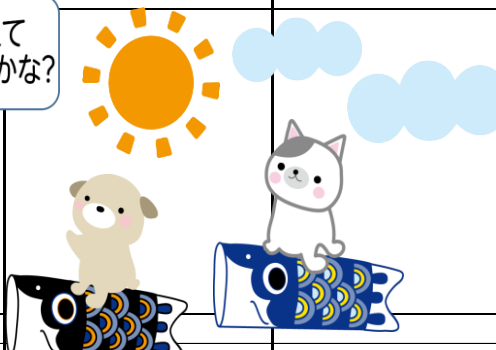
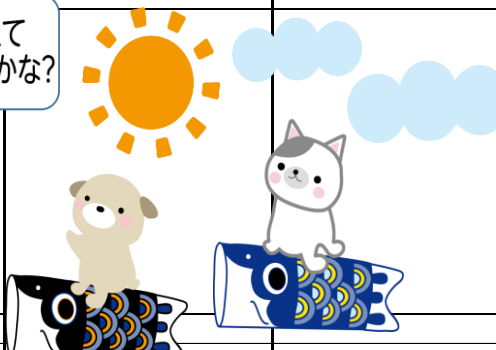
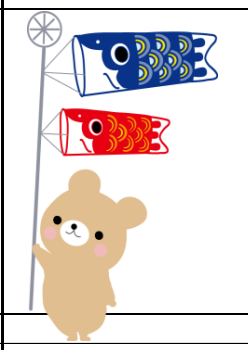
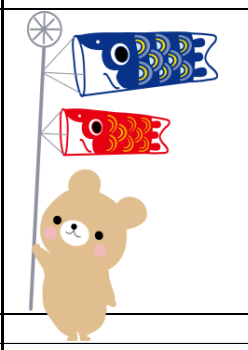














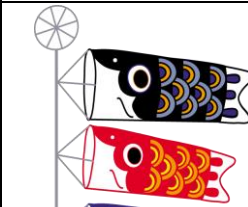

# 5月



# 献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 5月1日	日 5月2日
おやつ		クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？ 					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.0/5.0/28.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/5.3/8.8/27.7/0.2
	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/8.1/7.7/16.3/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/5.3/4.8/20.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/5.9/4.2/24.1/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/4.3/6.2/17.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.8/7.2/10.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/7.1/5.6/22.5/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/4.2/3.6/23.7/0.1
	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日		
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.5/4.7/25.7/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 148/5.3/4.6/21.9/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/5.3/7.2/27.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/3.7/3.5/28.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.6/4.6/19.2/0.3		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 5月

# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日	
おまじ	<p>クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<b>5月15日</b> <p>牛乳 レーズンおから蒸しパン</p>	<b>5月16日</b> <p>牛乳 じゃが芋のソフトクッキー</p>	
						<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>182/7.0/5.0/28.1/0.4</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>214/5.3/8.8/27.7/0.2</b></p>	
おまじ	<b>5月17日</b> <p>牛乳 大豆きなご焼き フルーツ(黄桃缶)</p>	<b>5月18日</b> <p>牛乳 豆乳ホットケーキ</p>	<b>5月19日</b> <p>牛乳 納豆巻き</p>	<b>5月20日</b> <p>牛乳 洋梨のケーキ</p>	<b>5月21日</b> <p>牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ</p>	<b>5月22日</b> <p>牛乳 きな粉蒸しパン</p>	<b>5月23日</b> <p>牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)</p>	
	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>165/8.1/7.7/16.3/0.1</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>151/5.3/4.8/20.9/0.4</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>177/7.6/5.0/25.3/0.3</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>147/4.3/6.2/17.8/0.5</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>130/5.8/7.2/10.7/0.7</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>169/7.1/5.6/22.5/0.4</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>142/4.2/3.6/23.7/0.1</b></p>	
おまじ	<b>5月24日</b> <p>牛乳 パフフルーツ(白桃缶) トマト</p>	<b>5月25日</b> <p>牛乳 桃入りあずき豆乳寒天</p>	<b>5月26日</b> <p>牛乳 バナナおからドーナツ</p>	<b>5月27日</b> <p>牛乳 さつまいももち フルーツ(パイナップル缶)</p>	<b>5月28日</b> <p>牛乳 おやき風</p>	<b>5月29日</b> <p>牛乳 レーズンおから蒸しパン</p>	<b>5月30日</b> <p>牛乳 じゃが芋のソフトクッキー</p>	
	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>169/5.5/4.7/25.7/0.3</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>148/5.3/4.6/21.9/0.1</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>195/5.3/7.2/27.6/0.4</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>159/3.7/3.5/28.4/0.3</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>140/4.6/4.6/19.2/0.3</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>182/7.0/5.0/28.1/0.4</b></p>	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>214/5.3/8.8/27.7/0.2</b></p>	
おまじ	<b>5月31日</b> <p>牛乳 大豆きなご焼き フルーツ(黄桃缶)</p>							
	<p>Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g</p> <p><b>165/8.1/7.7/16.3/0.1</b></p>							

※都合により、献立を変更する場合がございます。