11月

えぶち保育園

日付	曜日		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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g
1	日						
2	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g
3	火						
4	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	548 kcal 21.2 g 15.7 g 85.2 g 1.6 g
5	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	582 kcal 20.8 g 18.0 g 87.8 g 1.6 g
6	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・パイナップル缶・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	639 kcal 20.8 g 18.5 g 104.1 g 1.4 g
7	土	鶏の甘辛丼 れんこんとしめじの青のり炒め みそ汁(だいこん・ほうれん草)	ごはん・油・砂糖・ごま油 ・ホットケーキ粉	鶏肉・あおのり・味噌 牛乳・おからパウダー・豆乳	玉ねぎ・人参・葉ねぎ・しめじ・れんこん・大根・ほうれん草	牛乳 せんべい 牛乳 おからケーキ	499 kcal 20.0 g 14.7 g 76.7 g 1.2 g
8	日						
9	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとろみ煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 里芋の五平餅風	559 kcal 21.7 g 15.5 g 89.1 g 1.1 g
10	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ・インゲン	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	593 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g
11	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ヨーグルト※ 牛乳 マカロニきなこ	616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g
12	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g
13 金	イベント献立	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(黄桃缶)	ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ツナと野菜のおやき風	618 kcal 28.5 g 23.8 g 76.7 g 1.4 g
14	土	鶏と野菜のソース丼 じゃがいもとウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	ご飯・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉	鶏肉・ウインナー・生揚げ・味噌・牛乳・ツナフレーク缶・豆乳	白菜・人参・もやし・ほうれん草・コーン	牛乳 せんべい 牛乳 ツナコーンパン	513 kcal 22.4 g 16.8 g 73.9 g 1.3 g
15	日						

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	601	24.5	18.8	89.3	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.1	15.8	71.0	1.2

日付	曜日		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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	3～5歳児 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g
16	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g
17	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・パイナップル缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のレーズンケーキ	602 kcal 27.1 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g
18	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	548 kcal 21.2 g 15.7 g 85.2 g 1.6 g
19	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・白桃缶・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	575 kcal 20.7 g 18.1 g 86.8 g 1.6 g
20	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(オレンジ)	682 kcal 20.7 g 18.4 g 115.2 g 1.4 g
21	土	鶏の甘辛丼 れんこんとしめじの青のり炒め みそ汁(だいこん・ほうれん草)	ご油 ・ホットケーキ粉	鶏肉・あおのり・味噌 牛乳・おからパウダー・豆乳	玉ねぎ・人参・葉ねぎ・しめじ・れんこん・大根・ほうれん草	牛乳 せんべい 牛乳 おからケーキ	499 kcal 20.0 g 14.7 g 76.7 g 1.2 g
22	日						
23	月						
24	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ・インゲン	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	594 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g
25	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ご油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 わかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ	616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g
26	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(花ふ・大根)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g
27 金	イベント献立	●舞茸ご飯 ●鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(黄桃缶)	ご油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ごぼう・チンゲン菜・黄桃缶・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	牛乳 いわしせんべい 牛乳 マーブルケーキ	629 kcal 26.3 g 23.9 g 81.4 g 1.5 g
28	土	鶏と野菜のソース丼 じゃがいもとウインナーの炒め物 みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	ご飯・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉	鶏肉・ウインナー・生揚げ・味噌・牛乳・ツナフレーク缶・豆乳	白菜・人参・もやし・ほうれん草・コーン	牛乳 せんべい 牛乳 ツナコーンパン	513 kcal 22.4 g 16.8 g 73.9 g 1.3 g
29	日						
30	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g

※夕間食：おにぎり（月：おかか、火：炊き込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭わかめ）
※午前おやつ（乳児のみ）土：せんべいは「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイン」のいずれかを提供。
※11日の朝おやつは歯科健診のため、ヨーグルトの提供となります。

11月 離乳食






えぶち保育園

日付	曜日	後期(9～11ヶ月) 昼	後期(9～11ヶ月) 使用食材一覧	中期(7～8ヶ月) 昼	中期(7～8ヶ月) 使用食材一覧	初期(5～6ヶ月) 昼	初期(5～6ヶ月) 使用食材一覧
1	日						
2	月	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜
3	火						
4	水	コトコトうどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	コトコトうどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ
5	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぶ
6	金	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	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
7	土	かゆ 鶏むねと人参の煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁	鶏肉・味噌・おかゆ・人参・ほうれん草・大根・出し汁・醤油	かゆ 鶏むねと人参の煮物 ほうれん草の煮物 スープ(だいこん)	おかゆ・鶏肉・人参・ほうれん草・大根・出し汁	かゆのペースト ほうれん草のペースト だいこんのスープ	おかゆ・ほうれん草・大根・出し汁
8	日						
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・片栗粉・白菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・片栗粉・白菜・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜
10	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・豚肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・豆腐
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・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・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参
12	木	かゆ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・豚肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根
13	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・かぶ・人参
14	土	かゆ 鶏ささ身ともやしの煮物 じゃがいもと人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・味噌・じゃが芋・もやし・人参・ほうれん草・醤油・出し汁	かゆ 鶏ささ身の煮物 じゃがいもと人参の煮物 スープ(ほうれん草)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・ほうれん草・出し汁	かゆのペースト 人参のペースト ほうれん草のスープ	おかゆ・人参・ほうれん草・出し汁
15	日						

日付	曜日	後期(9～11ヶ月) 昼	後期(9～11ヶ月) 使用食材一覧	中期(7～8ヶ月) 昼	中期(7～8ヶ月) 使用食材一覧	初期(5～6ヶ月) 昼	初期(5～6ヶ月) 使用食材一覧
16	月	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜
17	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・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	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参
18	水	コトコトうどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	コトコトうどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ
19	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぶ
20	金	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	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
21	土	かゆ 鶏むねと人参の煮物 ほうれん草の煮物 みそ汁	鶏肉・味噌・おかゆ・人参・ほうれん草・大根・出し汁・醤油	かゆ 鶏むねと人参の煮物 ほうれん草の煮物 スープ(だいこん)	おかゆ・鶏肉・人参・ほうれん草・大根・出し汁	かゆのペースト ほうれん草のペースト だいこんのスープ	おかゆ・ほうれん草・大根・出し汁
22	日						
23	月						
24	火	かゆ 豚肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・豚肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・豆腐
25	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・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・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参
26	木	かゆ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・豚肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃと玉ねぎのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根
27	金	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・かぶ	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・かぶ	人参かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・かぶ
28	土	かゆ 鶏ささ身ともやしの煮物 じゃがいもと人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・味噌・じゃが芋・もやし・人参・ほうれん草・醤油・出し汁	かゆ 鶏ささ身の煮物 じゃがいもと人参の煮物 スープ(ほうれん草)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・ほうれん草・出し汁	かゆのペースト 人参のペースト ほうれん草のスープ	おかゆ・人参・ほうれん草・出し汁
29	日						
30	月	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。