

2024年



離乳食初期献立表

| 4/1<br>月                                                                                                                     | 4/2<br>火                                                                                                                 | 4/3<br>水                                                                                                                 | 4/4<br>木                                                                                                                       | 4/5<br>金                                                                                                                       | 4/6<br>土                                                                                                                     | 4/8<br>月                                                                                                                     | 4/9<br>火                                                                                                                       | 4/10<br>水                                                                                                                      | 4/11<br>木                                                                                                                  | 4/12<br>金                                                                                                                      | 4/13<br>土                                                                                                                    | 4/15<br>月                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん<br/>出し昆布</p>     | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>白菜の煮物</b><br/>はくさい<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん<br/>出し昆布</p>       | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ほうれん草の煮物</b><br/>ほうれん草<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん<br/>出し昆布</p>     | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>小松菜の煮物</b><br/>小松菜<br/>出し昆布</p>       | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん<br/>出し昆布</p>   | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>じゃがいもの煮物</b><br/>じゃがいも<br/>出し昆布</p>   | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ほうれん草の煮物</b><br/>ほうれん草<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> |
| <p>■ <b>おじや(ブロッコリー)</b><br/>胚芽米<br/>ブロッコリー<br/>**水 適宜**</p>                                                                  | <p>■ <b>くたくたうどん</b><br/>うどん<br/>出し昆布<br/>こいくちしょうゆ</p>                                                                    | <p>■ <b>おじや(じゃがいも)</b><br/>胚芽米<br/>じゃがいも<br/>**水 適宜**</p>                                                                | <p>■ <b>きな粉のパン粥</b><br/>食パン<br/>きな粉</p>                                                                                        | <p>■ <b>おじや(チンゲン菜)</b><br/>胚芽米<br/>チンゲン菜<br/>**水 適宜**</p>                                                                      | <p>■ <b>スイートパンプキン</b><br/>かぼちゃ</p>                                                                                           | <p>■ <b>安倍川うどん</b><br/>うどん<br/>きな粉</p>                                                                                       | <p>■ <b>おじや(人参)</b><br/>胚芽米<br/>にんじん<br/>**水 適宜**</p>                                                                          | <p>■ <b>くたくたうどん</b><br/>うどん<br/>出し昆布<br/>こいくちしょうゆ</p>                                                                          | <p>■ <b>マッシュポテト</b><br/>じゃがいも<br/>にんじん</p>                                                                                 | <p>■ <b>おじや(人参)</b><br/>胚芽米<br/>にんじん<br/>**水 適宜**</p>                                                                          | <p>■ <b>スイートポテト</b><br/>さつまいも</p>                                                                                            | <p>■ <b>マッシュポテト</b><br/>じゃがいも<br/>にんじん</p>                                                                                     |
| 4/16<br>火                                                                                                                    | 4/17<br>水                                                                                                                | 4/18<br>木                                                                                                                | 4/19<br>金                                                                                                                      | 4/20<br>土                                                                                                                      | 4/22<br>月                                                                                                                    | 4/23<br>火                                                                                                                    | 4/24<br>水                                                                                                                      | 4/25<br>木                                                                                                                      | 4/26<br>金                                                                                                                  | 4/27<br>土                                                                                                                      | 4/30<br>火                                                                                                                    |                                                                                                                                |
| <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ほうれん草の煮物</b><br/>ほうれん草<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>大根の煮物</b><br/>だいこん<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん</p>          | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ほうれん草の煮物</b><br/>ほうれん草<br/>出し昆布</p>   | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>キャベツの煮物</b><br/>キャベツ<br/>出し昆布</p>   | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>じゃがいもの煮物</b><br/>じゃがいも<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>人参の煮物</b><br/>にんじん</p>                | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>キャベツの煮物</b><br/>キャベツ<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>白身魚の煮つけ</b><br/>ホキ<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>ブロッコリーの煮物</b><br/>ブロッコリー<br/>出し昆布</p> | <p>■ <b>おかゆ</b><br/>胚芽米<br/>**水 適宜**</p> <p>■ <b>豆腐の煮物</b><br/>木綿豆腐<br/>出し昆布</p> <p>■ <b>チンゲン菜の煮物</b><br/>チンゲン菜</p>          |                                                                                                                                |
| <p>■ <b>くたくたうどん</b><br/>うどん<br/>出し昆布<br/>こいくちしょうゆ</p>                                                                        | <p>■ <b>おじや(人参)</b><br/>胚芽米<br/>にんじん<br/>**水 適宜**</p>                                                                    | <p>■ <b>パン粥</b><br/>食パン</p>                                                                                              | <p>■ <b>くたくたうどん</b><br/>うどん<br/>にんじん</p>                                                                                       | <p>■ <b>スイートパンプキン</b><br/>かぼちゃ</p>                                                                                             | <p>■ <b>マッシュポテト</b><br/>じゃがいも<br/>にんじん</p>                                                                                   | <p>■ <b>おじや(ブロッコリー)</b><br/>胚芽米<br/>ブロッコリー<br/>**水 適宜**</p>                                                                  | <p>■ <b>おじや(たまねぎ)</b><br/>胚芽米<br/>たまねぎ<br/>**水 適宜**</p>                                                                        | <p>■ <b>安倍川うどん</b><br/>うどん<br/>きな粉</p>                                                                                         | <p>■ <b>ヨーグルト</b><br/>ヨーグルト</p>                                                                                            | <p>■ <b>おじや(人参)</b><br/>胚芽米<br/>にんじん<br/>**水 適宜**</p>                                                                          | <p>■ <b>くたくたうどん</b><br/>うどん<br/>出し昆布<br/>こいくちしょうゆ</p>                                                                        |                                                                                                                                |

2024年



離乳食 中期・後期献立表

| 4/1<br>月                                                                                                                                                                                                      | 4/2<br>火                                                                                                                                                                                                    | 4/3<br>水                                                                                                                                                                                               | 4/4<br>木                                                                                                                                                                                                                                        | 4/5<br>金                                                                                                                                                                                                      | 4/6<br>土                                                                                                                                                                                                            | 4/8<br>月                                                                                                                                                                  | 4/9<br>火                                                                                                                                                                           | 4/10<br>水                                                                                                                                                                                                                               | 4/11<br>木                                                                                                                                                                                                                      | 4/12<br>金                                                                                                                                                                                                               | 4/13<br>土                                                                                                                                                                                              | 4/15<br>月                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■ほうれん草のすまし汁</small><br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 団子煮</b><br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><b>■ 白菜の煮物</b><br>はくさい<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><b>■ スパゲティスープ</b><br>スパゲティー<br>たまねぎ<br>コンソメ | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 鶏肉の煮つけ</b><br>鶏肉<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■白玉麩のすまし汁</small><br>麩<br>たまねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><small>■ゆでブロッコリー</small><br>ブロッコリー<br><br><b>■ 大根のすまし汁</b><br>だいこん<br>たまねぎ<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><small>■チンゲン菜のスープ</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>コンソメ   | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■チンゲン菜のスープ</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>コンソメ                      | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 団子煮</b><br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■いんげんの煮物</small><br>インゲン<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■ほうれん草のスープ</small><br>ほうれん草<br>コンソメ | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■チンゲン菜のスープ</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>コンソメ      | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 団子煮</b><br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■ゆでブロッコリー</small><br>ブロッコリー<br><br><small>■ほうれん草のスープ</small><br>ほうれん草<br>コンソメ | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><small>■いんげんの煮物</small><br>インゲン<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■小松菜のすまし汁</small><br>小松菜<br>うすくちしょうゆ<br>和風だし<br>出し昆布 | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><small>■じゃがいものすまし汁</small><br>じゃがいも<br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>片栗粉<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■ほうれん草のすまし汁</small><br>素麺<br>葉だいこん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><small>■ほうれん草のすまし汁</small><br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><small>■小松菜のすまし汁</small><br>小松菜<br>うすくちしょうゆ<br>和風だし<br>出し昆布 | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><small>■ゆでブロッコリー</small><br>ブロッコリー<br><br><small>■小松菜のすまし汁</small><br>小松菜<br>うすくちしょうゆ<br>和風だし<br>出し昆布 |                                          |
| <small>■おじや(ブロッコリー)</small><br>胚芽米<br>ブロッコリー<br>こいくちしょうゆ<br>**水 適宜**                                                                                                                                          | <b>■ たくとうどん</b><br>うどん<br>にんじん<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ                                                                                                                                                          | <small>■おじや(じゃがいも)</small><br>胚芽米<br>じゃがいも<br>**水 適宜**                                                                                                                                                 | <small>■きな粉のパン粥</small><br>食パン<br>**水 適宜**<br>きな粉<br>砂糖                                                                                                                                                                                         | <small>■マカロニスープ</small><br>マカロニ<br>コンソメ                                                                                                                                                                       | <small>■スイートパンプキン</small><br>かぼちゃ<br>砂糖                                                                                                                                                                             | <b>■ 安倍川うどん</b><br>うどん<br>きな粉                                                                                                                                             | <small>■おじや(人参)</small><br>胚芽米<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>**水 適宜**                                                                                                                     | <small>■豆腐のおやき</small><br>木綿豆腐<br>にんじん<br>薄力粉<br>こいくちしょうゆ                                                                                                                                                                               | <b>■ マッシュポテト</b><br>じゃがいも<br>にんじん                                                                                                                                                                                              | <small>■マカロニスープ</small><br>マカロニ<br>にんじん<br>コンソメ                                                                                                                                                                         | <small>■スイートポテト</small><br>さつまいも<br>砂糖                                                                                                                                                                 | <small>■マッシュポテト</small><br>じゃがいも<br>にんじん |
| 4/16<br>火                                                                                                                                                                                                     | 4/17<br>水                                                                                                                                                                                                   | 4/18<br>木                                                                                                                                                                                              | 4/19<br>金                                                                                                                                                                                                                                       | 4/20<br>土                                                                                                                                                                                                     | 4/22<br>月                                                                                                                                                                                                           | 4/23<br>火                                                                                                                                                                 | 4/24<br>水                                                                                                                                                                          | 4/25<br>木                                                                                                                                                                                                                               | 4/26<br>金                                                                                                                                                                                                                      | 4/27<br>土                                                                                                                                                                                                               | 4/30<br>火                                                                                                                                                                                              |                                          |
| <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><small>■ほうれん草の煮物</small><br>ほうれん草<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><b>■ トマトのスープ</b><br>トマト<br>たまねぎ<br>コンソメ             | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><small>■大根のすまし汁</small><br>だいこん<br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■スパゲティスープ</small><br>スパゲティー<br>たまねぎ<br>コンソメ                                         | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 鶏肉の煮つけ</b><br>鶏肉<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><b>■ 人参グラッセ</b><br>にんじん<br>砂糖<br><br><small>■チンゲン菜のスープ</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>コンソメ                | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><small>■ほうれん草の煮物</small><br>ほうれん草<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■白玉麩のすまし汁</small><br>麩<br>たまねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 鶏肉の煮つけ</b><br>鶏肉<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><small>■ゆでブロッコリー</small><br>ブロッコリー<br><br><small>■大根のすまし汁</small><br>だいこん<br>たまねぎ<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><small>■ほうれん草の煮物</small><br>ほうれん草<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><b>■ トマトのスープ</b><br>トマト<br>たまねぎ<br>コンソメ                   | <b>■ おかゆ</b><br>胚芽米<br>**水 適宜**<br><br><b>■ 鶏じゃが</b><br>鶏肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■チンゲン菜のスープ</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>コンソメ | <small>■白身魚の野菜あんかけ</small><br>ホキ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■白玉麩のすまし汁</small><br>麩<br>たまねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし                              | <b>■ 団子煮</b><br>鶏挽肉<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■いんげんの煮物</small><br>インゲン<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■キャバツのすまし汁</small><br>キャバツ<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布                                                 | <b>■ 豆腐の煮物</b><br>木綿豆腐<br>出し昆布<br><br><b>■ キャバツの煮物</b><br>キャバツ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■スパゲティスープ</small><br>スパゲティー<br>たまねぎ<br>コンソメ                                                                   | <b>■ 白身魚の煮つけ</b><br>ホキ<br>出し昆布<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ<br><br><small>■ゆでブロッコリー</small><br>ブロッコリー<br><br><small>■ほうれん草のすまし汁</small><br>素麺<br>葉だいこん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし                                               | <b>■ 鶏肉の煮つけ</b><br>鶏肉<br>出し昆布<br>こいくちしょうゆ<br>和風だし<br><br><small>■チンゲン菜の煮物</small><br>チンゲン菜<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>出し昆布<br>和風だし<br><br><small>■小松菜のすまし汁</small><br>小松菜<br>うすくちしょうゆ<br>和風だし<br>出し昆布      |                                          |
| <small>■マカロニスープ</small><br>マカロニ<br>にんじん<br>コンソメ                                                                                                                                                               | <small>■おじや(人参)</small><br>胚芽米<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>**水 適宜**                                                                                                                                              | <b>■ パン粥</b><br>食パン<br>**水 適宜**                                                                                                                                                                        | <b>■ たくとうどん</b><br>うどん<br>にんじん<br>和風だし<br>こいくちしょうゆ                                                                                                                                                                                              | <small>■スイートパンプキン</small><br>かぼちゃ<br>砂糖                                                                                                                                                                       | <small>■マッシュポテト</small><br>じゃがいも<br>にんじん                                                                                                                                                                            | <small>■おじや(ブロッコリー)</small><br>胚芽米<br>ブロッコリー<br>**水 適宜**                                                                                                                  | <small>■マカロニスープ</small><br>マカロニ<br>にんじん<br>コンソメ                                                                                                                                    | <b>■ 安倍川うどん</b><br>うどん<br>きな粉                                                                                                                                                                                                           | <b>■ ヨーグルト</b><br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                        | <small>■おじや(人参)</small><br>胚芽米<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>**水 適宜**                                                                                                                                                          | <small>■マカロニスープ</small><br>マカロニ<br>にんじん<br>コンソメ                                                                                                                                                        |                                          |