

令和7年度3月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ぱくぱく期

日	曜日	料理名	ざいりょう			変更点	配慮点
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類類・砂糖類・いも類		
2	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	鶏もも肉 油揚げ	さやいんげん ひじき、人参、ほうれん草	精白米 上白糖	濃口醤油、みりん、酒 かつお昆布だし、濃口醤油 酒 かつお昆布だし	
		大根と生姜の味噌汁 オレンジ みかんたっぷりケーキ	味噌 オレンジ 鶏卵、牛乳	大根、ぶなしめじ、玉葱 オレンジ みかん缶	ホットケーキミックス グラニュー糖、無塩バター		
3	火	ごはん ひな祭りちらし寿司	鶏、白味噌 赤かまぼこ	鶏皮、人参、かびよう 乾燥茸、蓮根、さやえんどう 刻み海苔	精白米、上白糖、上白糖 サラダ油、上白糖	酒、食塩、穀物酢、食塩 かつお昆布だし、濃口醤油 食塩、穀物酢 みりん かつお昆布だし、薄口醤油 食塩 かつお昆布だし、薄口醤油 酒、食塩	除去（芝海老） 除去（赤かまぼこ）
		餅の西京焼き 菜の花と生姜のお浸し 半まり餅のすまし汁 いちご 桜餅しパン ひなあんれ 抹茶	餅、白味噌 赤かまぼこ 牛乳、こしあん	鶏皮、人参、かびよう 乾燥茸、蓮根、さやえんどう 刻み海苔	精白米、上白糖、上白糖 サラダ油、上白糖	酒、食塩、穀物酢、食塩 かつお昆布だし、濃口醤油 食塩、穀物酢 みりん かつお昆布だし、薄口醤油 食塩 かつお昆布だし、薄口醤油 酒、食塩	除去（芝海老） 除去（赤かまぼこ）
4	水	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん フライドポテト ヨーグルトドリンク	挽きわり納豆、鶏卵 味噌 ヨーグルトドリンク	玉葱、えのき、刻み海苔 小松菜、人参、もやし ごぼう、万能ねぎ、玉葱 人参 しらめひ	精白米、三温糖 上白糖、白すり胡麻 じゃが芋、サラダ油	せん茶(湯出液) 濃口醤油、酒、みりん かつお昆布だし 濃口醤油 かつお昆布だし	緑茶→麦茶
		納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん フライドポテト ヨーグルトドリンク	挽きわり納豆、鶏卵 味噌 ヨーグルトドリンク	玉葱、えのき、刻み海苔 小松菜、人参、もやし ごぼう、万能ねぎ、玉葱 人参 しらめひ	精白米、三温糖 上白糖、白すり胡麻 じゃが芋、サラダ油	せん茶(湯出液) 濃口醤油、酒、みりん かつお昆布だし 濃口醤油 かつお昆布だし	緑茶→麦茶
5	木	ごはん 鶏の唐揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	鶏もも肉、鶏卵 大豆 絹ごし豆腐、味噌 いよかん	あおさ海苔 ごぼう、蓮根、胡瓜 鶏皮、ピーマン ぶなしめじ、玉葱、小松菜 いよかん	精白米 薄力粉、サラダ油 マヨネーズ	食塩、酒、水 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 鶏の唐揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	鶏もも肉、鶏卵 大豆 絹ごし豆腐、味噌 いよかん	あおさ海苔 ごぼう、蓮根、胡瓜 鶏皮、ピーマン ぶなしめじ、玉葱、小松菜 いよかん	精白米 薄力粉、サラダ油 マヨネーズ	食塩、酒、水 濃口醤油 かつお昆布だし	
6	金	軽食ごはん 鶏の唐揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときこの味噌汁 消費オレンジ	鶏 味噌	大根、万能ねぎ かぶ、胡瓜、人参 玉葱、人参、舞茸、えのき 消費オレンジ	精白米、雑穀ミックス 片栗粉、サラダ油、上白糖 片栗粉 炒り胡麻 里芋	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	除去（雑穀ミックス）
		軽食ごはん 鶏の唐揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときこの味噌汁 消費オレンジ	鶏 味噌	大根、万能ねぎ かぶ、胡瓜、人参 玉葱、人参、舞茸、えのき 消費オレンジ	精白米、雑穀ミックス 片栗粉、サラダ油、上白糖 片栗粉 炒り胡麻 里芋	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	除去（雑穀ミックス）
7	土	豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳	豚挽肉 シーチキン（缶） 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉葱、人参、ピーマン 万能ねぎ もやし、人参、胡瓜 玉葱、ぶなしめじ、えのき 万能ねぎ	精白米、三温糖 ごま油、上白糖	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油、穀物酢 かつお昆布だし	
		豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳	豚挽肉 シーチキン（缶） 味噌 ヨーグルト 牛乳	玉葱、人参、ピーマン 万能ねぎ もやし、人参、胡瓜 玉葱、ぶなしめじ、えのき 万能ねぎ	精白米、三温糖 ごま油、上白糖	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油、穀物酢 かつお昆布だし	
9	月	キャベツの塩焼きそば フロッコリーときさきのみきり餅 きのこ若布のスープ りんご トマトリゾット	豚肩ロース 鶏ささみ肉 ヨーグルト	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン フロッコリー、貴ピーマン もやし 乾燥若布、えのき、人参 白ねぎ りんご トマト、玉葱	中華麺、サラダ油 上白糖	食塩、鶏がらだし、酒 酒、濃口醤油、食塩、穀物酢 鶏がらだし、酒、食塩	
		キャベツの塩焼きそば フロッコリーときさきのみきり餅 きのこ若布のスープ りんご トマトリゾット	豚肩ロース 鶏ささみ肉 ヨーグルト	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン フロッコリー、貴ピーマン もやし 乾燥若布、えのき、人参 白ねぎ りんご トマト、玉葱	中華麺、サラダ油 上白糖	食塩、鶏がらだし、酒 酒、濃口醤油、食塩、穀物酢 鶏がらだし、酒、食塩	
10	火	軽食ごはん 鶏のカルパル焼き 白米と胡瓜の甘酢ドレッシングサラダ けんちん汁 ほっさく パンフディング	タラ 鶏卵、牛乳、脱脂粉乳	人参 白米、人参、胡瓜、大根 人参、ぶなしめじ、万能ねぎ ほっさく	胚芽米 マヨネーズ 上白糖、練りごま 里芋、ごま油	食塩、白こしょう、酒 パセリ 濃口醤油、穀物酢 かつお昆布だし、薄口醤油 酒、食塩	除去（胚芽） ほっさく→オレンジ
		軽食ごはん 鶏のカルパル焼き 白米と胡瓜の甘酢ドレッシングサラダ けんちん汁 ほっさく パンフディング	タラ 鶏卵、牛乳、脱脂粉乳	人参 白米、人参、胡瓜、大根 人参、ぶなしめじ、万能ねぎ ほっさく	胚芽米 マヨネーズ 上白糖、練りごま 里芋、ごま油	食塩、白こしょう、酒 パセリ 濃口醤油、穀物酢 かつお昆布だし、薄口醤油 酒、食塩	除去（胚芽） ほっさく→オレンジ
11	水	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
12	木	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
13	金	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
14	土	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
15	日	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
16	月	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
17	火	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
18	水	ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	
		ごはん 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、蓮根、椎茸 たけのこ（水煮） さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 里芋、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、濃口醤油 みりん、酒 濃口醤油 かつお昆布だし	

令和7年度3月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ぱくぱく期

19	水	昼	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩焼き 胡瓜と玉葱の炒め ニラ玉味噌汁 いちご	豚肩ロース 鶏肉、味噌	人参、玉葱、もやし ブロッコリー 胡瓜、人参、粒味噌 ニラ、えのき、玉葱 いちご	精白米 サラダ油 上白糖	味噌 粒味噌、薄口醤油、食塩 かつお昆布だし		
		おやつ	つくねと野菜のスープ クラッカー 麦茶 豚肉の甘辛丼	鶏挽肉	玉葱、人参 たけのこ(水煮)、椎茸	片栗粉 クラッカー	食塩、かつお昆布だし 薄口醤油、みりん、酒 麦茶(湯出液)	クラッカー→ハイハイ	
21	土	昼	もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁	シーチキン(缶) 味噌	もやし、人参、胡瓜 玉葱、ぶなしめじ、えのき 万能ねぎ	精白米、三温糖 ごま油、上白糖	薄口醤油、みりん、酒 薄口醤油、粒味噌 かつお昆布だし		
		おやつ	ヨーグルト 塩昆布おにぎり 牛乳	ヨーグルト	塩昆布	精白米			
23	月	昼	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとたまごの炒め きのこの玉葱のスープ りんご	豚肩ロース 鶏ささみ肉	キャベツ、玉葱、人参 ビーマン ブロッコリー、奥ビーマン もやし 粒味噌、えのき、人参 白ねぎ りんご	中華麺、サラダ油 上白糖	食塩、鶏がらだし、酒 酒、薄口醤油、食塩、粒味噌 鶏がらだし、酒、食塩		加熱(りんご)
		おやつ	トマトリゾット	パルメザンチーズ	トマト、玉葱	精白米	固形コンソメ トマトケチャップ、食塩 パセリ 麦茶(湯出液)		
24	火	昼	麦茶 豆餅ご飯 鶏のかつお揚げ 白飯と胡瓜の味噌汁 けんちん汁	タラ	人参 白飯、人参、胡瓜、大根 人参、ぶなしめじ、万能ねぎ	豚肩ロース マヨネーズ 上白糖、粒りごま 黒豆、ごま油	食塩、白こしょう、酒 パセリ 薄口醤油、粒味噌 かつお昆布だし、薄口醤油 酒、食塩	除去(豚身)	
		おやつ	ほっさく パンパディング	鶏肉、牛乳、卵、粉乳	ほっさく	食パン、グラニュー糖 食塩、バター ヌールシロップ		ほっさく→オレンジ	卵(パンプキンシロップ)
25	水	昼	ご飯 豚肉 ほうれん草のおかか和え 豚とえのきの味噌汁 バナナ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐、味噌	人参、ごぼう、豚肉、椎茸 たけのこ(水煮) さやいんげん ほうれん草、人参、もやし 玉葱、えのき バナナ	精白米 黒豆、サラダ油、上白糖	かつお昆布だし、薄口醤油 みりん、酒 薄口醤油 かつお昆布だし		
		おやつ	ほっさくのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	豚肉、かつお節	あおき海苔、昆布 ごぼう	精白米、炒り胡瓜 片栗粉、サラダ油	薄口醤油、食塩、酒 薄口醤油、みりん、酒 麦茶(湯出液)	除去(豚身)	
26	木	昼	ご飯 鶏の塩焼き 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆餅と玉葱の味噌汁 いよかん	鶏もも肉、鶏卵 大豆 絹ごし豆腐、味噌	あおき海苔 ごぼう、蓮根、胡瓜 鶏ビーマン ぶなしめじ、玉葱、小松菜 いよかん	精白米 薄口醤油、サラダ油 マヨネーズ	食塩、酒、水 薄口醤油 かつお昆布だし	いよかん→オレンジ	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ、上白糖	食塩		
27	金	昼	つき餅手作り！カレー コロコロ野菜のサラダ ベジタンスープ	豚肩ロース 大豆	玉葱、人参、ぶなしめじ エリンギ、にんにく、生薬 アスパラガス 大根、胡瓜、奥ビーマン 人参、キャベツ、玉葱 セロリ	精白米、じゃが芋、サラダ油 オリーブ油、上白糖 サラダ油	カレーウ みりん、酒 薄口醤油、食塩 洋風だし、食塩	カレーウ→カレーの王子様 少なめ(にんにく、生薬)	
		おやつ	フルーツゼリー チーズドック ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		チーズドック		ヨーグルトドリンク→牛乳	
28	土	昼	鶏じゃが キャベツと胡瓜の炒め 和え 初平大根の味噌汁	鶏もも肉 味噌	玉葱、人参 グリーンピース(冷凍) キャベツ、人参、胡瓜 初平大根、玉葱、ほうれん草	精白米 サラダ油、じゃが芋、上白糖	かつお昆布だし、薄口醤油 酒、みりん 食塩、ゆかり かつお昆布だし		
		おやつ	ヨーグルト ツナおにぎり 牛乳	シーチキン(缶) 牛乳		精白米	食塩、薄口醤油		
30	月	昼	豆餅ご飯 鶏の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の炒め 和え 黒豆ときのこの味噌汁 漬物オレンジ	鶏 味噌	大根、万能ねぎ かぶ、胡瓜、人参 玉葱、人参、椎茸、えのき 漬物オレンジ	精白米、粒味噌 片栗粉、サラダ油、上白糖 片栗粉 炒り胡瓜 黒豆	かつお昆布だし、薄口醤油 みりん、酒 薄口醤油 かつお昆布だし	除去(粒味噌)	
		おやつ	海おおかおにぎり 小魚 麦茶	かつお節 小魚		精白米	酒	除去(後者海苔) 除去(小魚)	少なめ(梅干し)
31	火	昼	ご飯 大豆 大根の味噌和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	豚肩ロース、焼き豆腐 味噌	ごぼう、白飯、椎茸、白ねぎ 人参 大根、胡瓜、人参 ゆず(果汁)	精白米 白濁、上白糖	薄口醤油、酒、みりん かつお昆布だし 薄口醤油、食塩 かつお昆布だし	除去(白濁)	
		おやつ	豚肉チャーハン 麦茶	豚挽肉	人参、椎茸、白ねぎ グリーンピース(冷凍)	精白米、ごま油	薄口醤油、粒りごま 麦茶(湯出液)		

令和7年度3月 東京児童協会 亀戸こころ保育園 献立表 ごっくん期

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			
			赤：血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑：からだの骨子を定めるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄：力や体温となるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類	その他
2	月	つぶし粥 大根ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	大根 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
3	火	つぶし粥 白身魚のペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
4	水	つぶし粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐 味噌	小松菜	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
5	木	つぶし粥 小松菜ペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	小松菜 玉葱	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
6	金	つぶし粥 白身魚のペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
7	土	つぶし粥 胡瓜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
9	月	つぶし粥 キャベツペースト ブロッコリーペースト 味噌汁うわずみ	味噌	キャベツ ブロッコリー	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
10	火	つぶし粥 白菜ペースト 白身魚のペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	白菜	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
11	水	つぶし粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐 味噌	ほうれん草	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
12	木	つぶし粥 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	玉葱	精白米 さつま芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
13	金	つぶし粥 南瓜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	南瓜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
14	土	つぶし粥 キャベツペースト じゃが芋ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	キャベツ	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
16	月	つぶし粥 大根ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	大根 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
17	火	つぶし粥 胡瓜ペースト かぶペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜 かぶ	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
18	水	つぶし粥 小松菜ペースト 豆腐ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐 味噌	小松菜	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
19	木	つぶし粥 ブロッコリーペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	ブロッコリー 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
21	土	つぶし粥 胡瓜ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	胡瓜 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
23	月	つぶし粥 キャベツペースト ブロッコリーペースト 味噌汁うわずみ	味噌	キャベツ ブロッコリー	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
24	火	つぶし粥 白菜ペースト 白身魚のペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	白菜	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
25	水	つぶし粥 豆腐ペースト ほうれん草ペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐 味噌	ほうれん草	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
26	木	つぶし粥 小松菜ペースト 玉ねぎペースト 味噌汁うわずみ	味噌	小松菜 玉葱	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
27	金	つぶし粥 大根ペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	大根 人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
28	土	つぶし粥 キャベツペースト じゃが芋ペースト 味噌汁うわずみ	味噌	キャベツ	精白米 じゃが芋	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
30	月	つぶし粥 白身魚のペースト 人参ペースト 味噌汁うわずみ	カレイ 味噌	人参	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし
31	火	つぶし粥 豆腐ペースト かぶペースト 味噌汁うわずみ	絹ごし豆腐 味噌	かぶ	精白米	水 かつお昆布だし かつお昆布だし かつお昆布だし