

日付	完了期	後期	中期	初期
01木	ごはん みそ汁(豆腐・かぼちゃ) かじきともやしの煮物 ゆで野菜(にんじん・なす)	硬粥 みそ汁(豆腐・かぼちゃ) かじきともやしの煮物 ゆで野菜(にんじん・なす)	全粥 みそ汁(豆腐・かぼちゃ) かじきともやしの煮物 ゆで野菜(にんじん・なす)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(だいこん・かぼちゃ)
02金	ごはん みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 豆腐の五目焼き いんげんの煮浸し	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 豆腐団子とさつま芋のあんかけ いんげんの煮浸し	全粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 豆腐団子とさつま芋のあんかけ いんげんの煮浸し	10倍粥 ペースト(豆腐・チンゲン菜・たまねぎ)
03土	みそ炒め丼 煮りんご	硬粥 鶏肉と納豆のみそ煮 煮りんご 	全粥 鶏肉と納豆のみそ煮 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ)
05月	ごはん とうがんのスープ(豆腐) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 粉ふき芋(青のり)	硬粥 とうがんのスープ(豆腐) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 粉ふき芋(青のり)	全粥 とうがんのスープ(豆腐) 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 粉ふき芋(青のり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
06火	ごはん みそ汁(切干しだいこん・さといも) さわらと人参の煮物 おくらとキャベツの和え物 なし	硬粥 みそ汁(たまねぎ・さといも) 白身魚と人参の煮物 おくらとキャベツの和え物	全粥 みそ汁(たまねぎ・さといも) 白身魚と人参の煮物 おくらとキャベツの和え物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)
07水	ごはん みそ汁(もやし・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(もやし・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(もやし・チンゲン菜) 豆腐の和風あんかけ ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(たまねぎ・チンゲン菜)
08木	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) ピーマンの細切り炒め きゅうりのゆかりあえ 煮りんご	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉と納豆のカラフル煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉と納豆のカラフル煮 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(納豆・かぼちゃ・たまねぎ)
09金	菜飯 みそ汁(なす・たまねぎ) たららの磯辺焼き ゆで野菜(さつまいも・にんじん)	菜粥(硬粥) みそ汁(なす・たまねぎ) たららの磯辺和え ゆで野菜(さつまいも・にんじん)	菜粥(全粥) みそ汁(なす・たまねぎ) たららの磯辺和え ゆで野菜(さつまいも・にんじん)	10倍粥 すり流し(たらら) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
10土	軟飯 豆腐の野菜そぼろがけ(にんじん・たまねぎ) 粉ふきいも(青のり) 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろがけ(にんじん・たまねぎ) 粉ふきいも(青のり) 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろがけ(にんじん・たまねぎ) 粉ふきいも(青のり) 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)
12月	ごはん 豆腐団子とかぼちゃの汁煮(みそ) ゆで野菜(きゅうり)	硬飯 豆腐団子とかぼちゃの汁煮(みそ) ゆで野菜(きゅうり)	全粥 豆腐団子とかぼちゃの汁煮(みそ) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
13火	ごはん 豆腐みそ汁(もやし・えのき) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	硬粥 豆腐みそ汁(もやし) 肉じゃが(鶏) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	全粥 豆腐みそ汁(もやし) 肉じゃが(鶏) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(こまつな・キャベツ)
14水	ごはん みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいものそぼろ納豆がけ ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいものそぼろ納豆がけ ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいものそぼろ納豆がけ ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(納豆・だいこん・にんじん)

日付	完了期	後期	中期	初期
15木	ごはん すまし汁(チンゲン菜・油揚げ) さわらの蒸し みそ焼き かぼちゃのマリネ	硬粥 すまし汁(チンゲン菜・にんじん) 白身魚と野菜の煮物(かぼちゃ・たまねぎ) ゆで野菜(きゅうり)	全粥 すまし汁(チンゲン菜・にんじん) 白身魚と野菜の煮物(かぼちゃ・たまねぎ) ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
16金	ごはん 豆乳汁(さつまいも・たまねぎ・チンゲン菜) にんじんのそぼろあんかけ いんげんのツナ和え	硬粥 豆乳汁(さつまいも・たまねぎ・チンゲン菜) にんじんのそぼろあんかけ いんげんのツナ和え	全粥 豆乳汁(さつまいも・たまねぎ・チンゲン菜) にんじんのそぼろあんかけ いんげんのツナ和え	10倍粥 豆乳汁(さつまいも・たまねぎ・チンゲン菜)
17土	てりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろあん とじ 煮りんご 	全粥 豆腐の野菜そぼろあん とじ 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
20火	ごはん わかめスープ(キャベツ) マーボーなす ゆでいんげん	硬粥 野菜スープ(キャベツ) 豆腐となすのみそ煮(鶏) ゆでいんげん	全粥 野菜スープ(キャベツ) 豆腐となすのみそ煮(鶏) ゆでいんげん	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・たまねぎ)
21水	ごはん じゃがいものスープ 厚揚げのケチャップ煮 ゆで野菜(キャベツ)	硬粥 野菜スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ)	全粥 野菜スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(キャベツ)	10倍粥 ペースト(豆腐・じゃがいも・チンゲン菜)
22木	ごはん みそ汁(豆腐・なす) かじきのカレーあんかけ バイクド里芋(青のり)	硬粥 みそ汁(豆腐・なす) かじきの野菜がけ つぶし里芋(青のり)	全粥 みそ汁(豆腐・なす) かじきの野菜がけ つぶし里芋(青のり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
24土	野菜そぼろ丼(納豆) 煮りんご 	硬粥 野菜そぼろ納豆 煮りんご	全粥 野菜そぼろ納豆 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・にんじん)
26月	キッズビビンバ 野菜スープ(とうがんとたまねぎ) 煮りんご	硬粥 野菜スープ(とうがんとたまねぎ) 豆腐の野菜そぼろあんかけ 煮りんご	全粥 野菜スープ(とうがんとたまねぎ) 豆腐の野菜そぼろあんかけ 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
27火	ごはん 豆腐みそ汁(玉ねぎ・あげ) 白身魚の香り蒸し(人参) かぼちゃ(蒸し)	硬粥 豆腐みそ汁(玉ねぎ) 白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃ(蒸し)	全粥 豆腐みそ汁(玉ねぎ) 白身魚とチンゲン菜の煮物 かぼちゃ(蒸し)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
28水	ごはん みそ汁(鶏肉・なす) 炒り豆腐(ちくわひじき) 磯辺さつまいも(焼き) 煮りんご	硬粥 みそ汁(なす・さつまいも) 豆腐のぐずし煮(鶏) 煮りんご	全粥 野菜スープ(キャベツ) 鶏団子のたまねぎあんかけ ゆで野菜(じゃがいも・きゅうり)	10倍粥 ペースト(豆腐・キャベツ・にんじん)
29木	ごはん 野菜スープ(キャベツ) ミートローフ(コーン) さつぱりポテトサラダ	硬粥 野菜スープ(キャベツ) 鶏団子のたまねぎあんかけ ゆで野菜(じゃがいも・きゅうり)	全粥 野菜スープ(キャベツ) 鶏団子のたまねぎあんかけ ゆで野菜(じゃがいも・きゅうり)	10倍粥 ペースト(豆腐・キャベツ・にんじん)
30金	ごはん みそ汁(こまつな・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 きゅうりとささみの和え物	硬粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 きゅうりとささみの和え物	全粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) 白身魚とにんじんの煮物 きゅうりとささみの和え物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)