

日付	完了期	後期	中期	初期
01土	野菜そぼろ丼(納豆) 煮りんご	硬粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	全粥 野菜そぼろ煮(納豆) 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・こまつな・キャベツ)
03月	豆腐丼(カレー風味) すまし汁(こまつな・鶏) きゅうりのゆかりあえ	硬粥 すまし汁(こまつな・だいこん) 豆腐とさつまいものそぼろ煮 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 すまし汁(こまつな・だいこん) 豆腐とさつまいものそぼろ煮 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・だいこん)
04火	ごはん みそ汁(もやし・かぼちゃ) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん) 煮りんご	硬粥 みそ汁(もやし・かぼちゃ) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん) 煮りんご	全粥 みそ汁(もやし・かぼちゃ) 白身魚の野菜あんかけ(たまねぎ・にんじん) 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
05水	ごはん 納豆汁(だいこん) 肉じゃがが・カレー味(豚肉) ゆで野菜(きゅうり)	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 納豆そぼろとじゃがいもの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) 納豆そぼろとじゃがいもの煮物 ゆで野菜(きゅうり)	10倍粥 ペースト(納豆・じゃがいも・たまねぎ)
06木	ごはん みそ汁(豆腐・なす) さんまの煮つけ 蒸し野菜(ブロッコリー・さつまいも) 煮りんご	硬粥 みそ汁(豆腐・なす) 白身魚の煮つけ 蒸し野菜(ブロッコリー・さつまいも)	全粥 みそ汁(豆腐・なす) 白身魚の煮つけ 蒸し野菜(ブロッコリー・さつまいも)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ブロッコリー・さつまいも)
07金	ごはん ビーフィンのスープ(チンゲン菜) 厚揚げのそぼろあん つぶし里芋	硬粥 野菜スープ(にんじん・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあん つぶし里芋	全粥 野菜スープ(にんじん・チンゲン菜) 豆腐のそぼろあん つぶし里芋	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(にんじん・チンゲン菜)
08土	焼きそば 煮りんご	硬粥 豆腐と野菜の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	全粥 豆腐と野菜の煮物(キャベツ・にんじん) 煮りんご	10倍粥 ペースト(豆腐・キャベツ・にんじん)
10月	 スポーツの日			
11火	ごはん みそ汁(だいこん・チンゲン菜) さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮 煮りんご	硬粥 みそ汁(だいこん・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(さつまいも・にんじん)	全粥 みそ汁(だいこん・チンゲン菜) 白身魚とたまねぎの蒸し物 ゆで野菜(さつまいも・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(さつまいも・にんじん)
12水	じゃこまぜ御飯 じゃがいものスープ 豚肉となすのなべしぎ(しょうゆ) かぶと きゅうりのサラダ	しらす粥(硬粥) 野菜スープ(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉となすの煮物 ゆで野菜(かぶ)	しらす粥(全粥) 野菜スープ(じゃがいも・たまねぎ) 鶏ひき肉となすの煮物 ゆで野菜(かぶ)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ)
13木	さつま芋御飯 豆腐旨煮 煮(キャベツ) 煮魚 もやしとにんじんの和え物	さつま芋粥(硬粥) 豆腐旨煮 煮(キャベツ) 煮魚 もやしとにんじんの和え物	さつま芋粥(全粥) 豆腐旨煮 煮(キャベツ) 煮魚 もやしとにんじんの和え物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
14金	ごはん 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 キャベツときゅうりの和え物	硬粥 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 キャベツときゅうりの和え物	全粥 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 キャベツときゅうりの和え物	10倍粥 ペースト(豆腐・たまねぎ・にんじん)
15土	てりやき野菜丼 煮りんご	硬粥 鶏納豆と野菜の煮物 煮りんご	全粥 鶏納豆と野菜の煮物 煮りんご	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・にんじん)

日付	完了期	後期	中期	初期
17月	ごはん 豆腐汁(だいこん・にんじん) 蒸し魚のあんかけ キャベツとほうれん草の塩和え 煮りんご	硬粥 豆腐汁(だいこん・にんじん) 蒸し魚のあんかけ キャベツとほうれん草の塩和え 煮りんご	全粥 豆腐汁(だいこん・にんじん) 蒸し魚のあんかけ キャベツとほうれん草の塩和え 煮りんご	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(キャベツ・ほうれん草)
18火	ごはん 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ブロccoliのそぼろあんかけ	硬粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ブロccoliのそぼろあんかけ	全粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん) ブロccoliのそぼろあんかけ	10倍粥 豆乳汁(じゃがいも・たまねぎ・にんじん)
19水	ごはん みそ汁(はくさい・さといも) 焼きがんとどきのあんかけ かぼちゃ 煮りんご	硬粥 みそ汁(はくさい・さといも) 豆腐団子と野菜のあんかけ かぼちゃ(蒸し)	全粥 みそ汁(はくさい・さといも) 豆腐団子と野菜のあんかけ かぼちゃ(蒸し)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・かぼちゃ)
20木	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	全粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 白身魚の煮つけ ゆで野菜(きゅうり・にんじん)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(たまねぎ・にんじん)
21金	野菜ジュース125 おにぎり 			
22土	豚丼 煮りんご	硬粥 豆腐の野菜そぼろ かけ 煮りんご	全粥 豆腐の野菜そぼろ かけ 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(こまつな・にんじん)
24月	きのこのハヤシライス(手作り) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ) 粉ふき芋(あおのり)	硬粥 鶏肉と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) 小松菜のしらす和え(キャベツ) 粉ふき芋(あおのり)	全粥 鶏肉と野菜の煮物(たまねぎ・にんじん) 小松菜のしらす和え(キャベツ) 粉ふき芋(あおのり)	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)
25火	ごはん みそ汁(はくさい・あげ) さばの焼きおろし 煮かぼちゃのマリネ	硬粥 みそ汁(はくさい・チンゲン菜) 白身魚のおろし煮 ゆで野菜(きゅうり・かぼちゃ)	全粥 みそ汁(はくさい・チンゲン菜) 白身魚のおろし煮 ゆで野菜(きゅうり・かぼちゃ)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・かぼちゃ)
26水	ごはん マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル さつま芋のレモン煮	硬粥 マーボー豆腐(納豆) もやしとほうれん草の塩和え ゆで野菜(さつまいも)	全粥 マーボー豆腐(納豆) もやしとほうれん草の塩和え ゆで野菜(さつまいも)	10倍粥 ペースト(納豆・にんじん・さつまいも)
27木	ごはん みそ汁(なす・じゃがいも) 鶏むね肉のふっくら焼き れんこんと厚揚げの炒め煮	硬粥 みそ汁(なす・じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん)	全粥 みそ汁(なす・じゃがいも) 豆腐のそぼろあんかけ ゆで野菜(にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ)
28金	ごはん 豆腐すまし汁(だいこん) さわらの五目とろみ煮 ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	硬粥 豆腐すまし汁(だいこん) 白身魚と野菜のとろみ煮 ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	全粥 豆腐すまし汁(だいこん) 白身魚と野菜のとろみ煮 ゆで野菜(ブロッコリー・きゅうり)	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ブロッコリー・にんじん)
29土	ごはん ポトフ 煮りんご	硬粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 煮りんご	全粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 煮りんご	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
31月	豆乳クリームドリア ゆでブロッコリー かぼちゃのスープ	硬粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・だいこん) 鶏肉とたまねぎの煮物 ゆでブロッコリー	全粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・だいこん) 鶏肉とたまねぎの煮物 ゆでブロッコリー	10倍粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・だいこん)