

日	完了	後期	中期	初期
1日 木	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	トマトピラフ 米28.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g 大根と白菜の煮物 だいこん30.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g、ケチャップ2.0g 大根と白菜の煮物 だいこん30.0g、はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g、ケチャップ1.6g 大根と白菜の煮物 だいこん24.0g、はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	
2日 金	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 人参甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ3.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g 人参甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね挽肉14.0g、たまねぎ2.4g 砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g 人参甘煮 にんじん16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参スープ にんじん10.0g
	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	チーズパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	チーズパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
3日 土	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん20.0g、はくさい15.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、にんじん20.0g、はくさい15.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、にんじん16.0g はくさい12.0g、しょうゆ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g はくさいのスープ はくさい10.0g
	ささみのあんかけごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	ささみのあんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	ささみのあんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g	

5日 月	昼食	食パン 食パン40.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉5.0g、トマト20.0g ケチャップ2.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g トマトそばろ煮 トマト24.0g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ10.0g、片栗粉4.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g キャベツのスープ キャベツ8.0g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、砂糖0.8g、しょうゆ0.8g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g	
6日 火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん1.6g、ほうれんそう2.4g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白菜 はくさい10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	食パン 食パン40.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、りんご3.0g、砂糖3.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン30.0g 育児用ミルク3.0g フルーツきんとん さつまいも30.0g、りんご3.0g、砂糖3.0g 茹かぶ かぶ30.0g	パン粥 食パン24.0g 育児用ミルク2.4g フルーツきんとん さつまいも24.0g、りんご2.4g、砂糖2.4g 茹かぶ かぶ24.0g	
7日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かれい20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、にんじん2.4g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g 大根のスープ だいこん10.0g
	午後	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみといんげんのお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	ささみといんげんのお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g	
8日 木	昼食	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、しょうゆ1.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g	煮こみうどん ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、しょうゆ1.2g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	甘辛しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g トマト トマト20.0g	甘辛しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g トマト トマト20.0g	甘辛しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g トマト トマト16.0g	
9日 金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐とかぼちゃの煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g、にんじん12.0g、しょうゆ0.8g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後	鶏とほうれんそうのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、ほうれんそう7.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏とほうれんそうの粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、ほうれんそう7.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	鶏とほうれんそうの粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、しょうゆ2.6g、砂糖1.2g、ほうれんそう5.6g 大根の煮物 だいこん24.0g	
10日 土	昼食	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.2g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.2g わかめのスープ わかめ0.2g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g さつまいのスープ さつまいも10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、たまねぎ2.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g さつまいの煮物 さつまいも30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、たまねぎ1.6g、はくさい5.6g、しょうゆ0.4g さつまいの煮物 さつまいも24.0g	

13日	火	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐32.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐のおろし煮 絹ごし豆腐24.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g にんじんの甘煮 にんじん16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g 温野菜 かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g	かぼちゃパン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g、かぼちゃ10.0g 温野菜 かぶ30.0g、ブロッコリー15.0g	かぼちゃパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、かぼちゃ8.0g 温野菜 かぶ12.0g、ブロッコリー15.0g	
14日	水	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろのごはん 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		午後	わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 人参の甘煮 にんじん20.0g 白菜お浸し はくさい20.0g、しょうゆ0.5g	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.4g 人参の甘煮 にんじん16.0g 白菜お浸し はくさい16.0g、しょうゆ0.4g	
15日	木	昼食	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん10.0g、かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん10.0g、かぶ30.0g、しょうゆ0.5g 粉ふき芋 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん8.0g、かぶ24.0g、しょうゆ0.4g 粉ふき芋 じゃがいも24.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		午後	チーズおやき 米28.0g、あおのり0.0g、粉チーズ0.2g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g ブロッコリーおかかあえ ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズリゾット 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ2.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのお浸し キャベツ15.0g	チーズリゾット 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ1.6g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g キャベツのお浸し キャベツ12.0g	
16日	金	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	さつま芋ごはん 米28.0g、さつまいも20.0g ほうれん草と人参の煮浸し ほうれん草20.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米14.0g、さつまいも20.0g ほうれん草と人参の煮浸し ほうれん草20.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米11.0g、さつまいも16.0g ほうれん草と人参の煮浸し ほうれん草16.0g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g	
17日	土	昼食	鶏とトマトのごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、みそ2.8g、砂糖1.5g、トマト10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、みそ2.8g、砂糖1.5g、トマト10.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	鶏とトマトのお粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、みそ2.6g、砂糖1.2g、トマト8.0g 大根の煮物 だいこん24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 大根のスープ だいこん10.0g
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	チーズパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g かぶと人参のグラッセ かぶ30.0g、にんじん10.0g、バター0.2g	チーズパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g かぶと人参のグラッセ かぶ24.0g、にんじん8.0g、バター0.2g	

19日 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚のみそ煮 かれい30.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g	粥 米14.0g 魚のみそ煮 かれい20.0g、砂糖0.3g、みそ1.0g、片栗粉1.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ はくさい10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g	粥 米11.0g 魚のみそ煮 かれい16.0g、砂糖0.2g、みそ0.8g、片栗粉0.8g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g 野菜スープ はくさい8.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 人参のスープ にんじん10.0g
		りんごジャムサンド 食パン40.0g、りんご30.0g、砂糖1.0g じゃがいもとほうれんそうのソテー じゃがいも30.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g、バター0.5g	りんごパン粥 食パン30.0g、育児用ミルク5.0g、りんご24.0g、砂糖8.0g じゃがいもとほうれんそうのあえもの じゃがいも30.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン24.0g、育児用ミルク4.0g、りんご22.0g、砂糖6.4g じゃがいもとほうれんそうのあえもの じゃがいも24.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
20日 火	昼食	食パン 食パン40.0g 鶏団子と野菜のスープ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉6.0g、トマト20.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 大根スティック だいこん30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g 鶏団子と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉5.6g、トマト20.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 大根スティック だいこん30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g 鶏と野菜のスープ煮 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.4g、トマト16.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g 大根スティック だいこん24.0g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
21日 水	昼食	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	けんちんうどん <small>ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐8.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ1.2g</small> 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.0g
		たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらと人参のお粥 米14.0g、たら10.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	たらと人参のお粥 米11.0g、たら8.0g、にんじん8.0g、みそ0.4g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
22日 木	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ25.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱と白菜のみそ汁 たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみと野菜の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、鶏ささみ20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱と白菜のみそ汁 たまねぎ5.0g、はくさい7.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみと野菜の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱と白菜のみそ汁 たまねぎ4.0g、はくさい5.6g、みそ1.6g	粥 米11.0g 人参 にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ20.0g、にんじん3.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ20.0g、にんじん3.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ16.0g、にんじん2.4g	
24日 土	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、みそ2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	みそうどん ゆでうどん80.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、みそ2.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	みそうどん <small>ゆでうどん60.0g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、みそ1.6g</small> 人参の甘煮 にんじん16.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		赤ちゃんビビンバ 米28.0g、鶏むね挽肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g、にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏と野菜のお粥 <small>米11.0g、鶏むね挽肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g、にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ1.92g</small> さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	

26日	月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉3.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子とさつまいもの煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉3.0g、さつまいも30.0g、にんじん20.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏とさつまいもの煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉2.4g、さつまいも24.0g、にんじん16.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米14.0g さつまいも さつまいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	しらすとわかめのみそおやき 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g、みそ3.0g、砂糖3.0g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	しらすとわかめのみそ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.2g、みそ3.0g、砂糖3.0g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g、かぶ20.0g	しらすとわかめのみそ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g、みそ2.4g、砂糖2.4g かぶとかぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g、かぶ16.0g	
27日	火	昼食	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	あんかけうどん ゆでうどん80.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれん草お浸し ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、にんじん1.0g、たまねぎ2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g ほうれん草お浸し ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
		午後	そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、しょうゆ2.8g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、しょうゆ2.2g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	
28日	水	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し かれい30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜蒸し かれい20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜蒸し かれい16.0g、しょうゆ0.8g、にんじん2.4g、たまねぎ2.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	ささみのピラフ 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g ブロッコリーのりあえ ブロッコリー20.0g、焼きのり0.2g、しょうゆ0.5g	ささみのリゾット 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g ブロッコリーお浸し ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g	ささみのリゾット 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん1.0g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、バター0.8g ブロッコリーお浸し ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g	
29日	木	昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろしあんかけ 鶏ささみ25.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ7.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろしあんかけ 鶏ささみ20.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g トマト トマト20.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ7.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろしあんかけ 鶏ささみ16.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g トマト トマト16.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ5.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g
		午後	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜とほうれん草のしらす和え はくさい20.0g、ほうれん草5.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜とほうれん草のしらす和え はくさい20.0g、ほうれん草5.0g、しらす干し2.0g、しょうゆ0.5g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜とほうれん草のしらす和え はくさい16.0g、ほうれん草4.0g、しらす干し1.6g、しょうゆ0.4g	