

日		完了	後期	中期	初期
1 日 土	昼食	鶏とトマトのそぼろみそごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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 わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.3g	鶏とトマトのそぼろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g、トマト10.0g 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 わかめスープ わかめ0.4g、しょうゆ0.3g	鶏とトマトのそぼろ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.4g みそ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g、トマト8.0g 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 わかめスープ わかめ0.3g、しょうゆ0.2g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参スープ にんじん10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、キャベツ3.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ16.0g、キャベツ2.4g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g	

3 月	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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		かぼちゃサンド 食パン40.0g、かぼちゃ10.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g	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 ほうれん草とトマトのサラダ ほうれんそう12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g	
4 日	火 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 じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	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 じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	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 じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜と人参のお浸し はくさい20.0g、にんじん2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 白菜と人参のお浸し はくさい16.0g、にんじん1.6g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 白菜と人参のお浸し はくさい12.0g、にんじん12.0g	
5 日	水 昼 食	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g こまつな2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g
		ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
6 日	木 昼 食	野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g かぼちあの煮物 かぼちあ30.0g トマト トマト20.0g	野菜うどん ゆでうどん80.0g、はくさい10.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g かぼちあの煮物 かぼちあ30.0g トマト トマト20.0g	野菜うどん ゆでどん60.0g、はくさい8.0g、にんじん1.6g、しょうゆ0.4g かぼちあの煮物 かぼちあ24.0g トマト トマト16.0g	粥 米4.0g かぼちあ かぼちあ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		たらのあんかけ御飯 米28.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	たらのあんかけ粥 米14.0g、たら15.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g	たらのあんかけ粥 米11.0g、たら12.0g、にんじん2.4g はくさい5.6g、しょうゆ1.2g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g	
7 日	金 昼 食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜スープ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g、キャベツ20.0g にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜スープ煮 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g、キャベツ20.0g にんじん10.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜スープ煮 鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉0.3g、キャベツ16.0g、にんじ さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
		二色ごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ほうれん草のりあえ ほうれんそう15.0g、焼きのり0.2g、しょうゆ0.5g	二色粥 米14.0g、しらす干し10.0g、にんじん5.0g かぶのみそ煮 かぶ30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	二色粥 米11.0g、しらす干し8.0g、にんじん4.0g かぶのみそ煮 かぶ24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
8 日	土 昼 食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、たまねぎ2.4g はくさい5.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		わかめおじや 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g 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	わかめおじや 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、しょうゆ0.5g 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	わかめおじや 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん1.6g たまねぎ2.4g、しょうゆ0.4g 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	

10月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 片栗粉1.0g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐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・チーズ 食パン40.0g、チーズ10.0g キャベツとささみのサラダ 鶏ささみ10.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ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 キャベツとささみのサラダ 鶏ささみ10.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ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 キャベツとささみのサラダ 鶏ささみ8.0g、キャベツ12.0g、しょうゆ0.2g	
11日 火	昼食	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、みそ2.0g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g	みそうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、みそ1.6g 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 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん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 白菜と小松菜の煮浸し はくさい20.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい15.0g、こまつな3.0g、しょうゆ0.5g	野菜おじや 米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g 白菜と小松菜の煮浸し はくさい12.0g、こまつな2.4g、しょうゆ0.4g	
12日 水	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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、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 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 煮魚 かれい24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 煮魚 かれい10.0g、片栗粉1.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	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 さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	トマトリゾット 米14.0g、たまねぎ3.0g、トマト7.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	トマトリゾット 米11.0g、たまねぎ2.4g、トマト5.6g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
13日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ2.0g、砂糖0.4g しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 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、鶏むねひき肉13.0g たまねぎ1.6g、砂糖0.3g しょうゆ0.6g、片栗粉0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 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 かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
	午後	たらたきこみごはん 米28.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーと人参のみそあえ ブロッコリー20.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	たらといんげんのお粥 米14.0g、たら10.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーと人参のみそあえ ブロッコリー20.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g、砂糖0.5g	たらといんげんのお粥 米11.0g、たら8.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g ブロッコリーと人参のみそあえ ブロッコリー16.0g、にんじん4.0g、みそ0.8g、砂糖0.4g	
14日 金	昼食	軟飯 米28.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ16.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみとじゃがいもの煮物 鶏ささみ12.0g、じゃがいも24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米11.0g じゃがいも じゃがいも10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
	午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	しらすおじや 米14.0g、しらす干し10.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜お浸し はくさい15.0g	しらすおじや 米11.0g、しらす干し8.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜お浸し はくさい12.0g	
15日 土	昼食	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、しょうゆ0.5g 茹ブロッコリー ブロッコリー15.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g だいこん4.0g、しょうゆ0.4g 茹ブロッコリー ブロッコリー12.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥 米4.0g 人参 にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ3.0g、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	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ3.0g、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	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ4.0g たまねぎ2.4g、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	

17 月	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐ボール 絹ごし豆腐40.0g、にんじん1.0g、パン粉2.0g、しょうゆ1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐の野菜ソースかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.3g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん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、砂糖5.0g、りんご4.0g 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、砂糖5.0g、りんご4.0g 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、砂糖4.0g、りんご3.0g かぶ かぶ24.0g	
18 日	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 たら30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚のおろし煮 たら20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、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 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚のおろし煮 たら16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	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	ささみのピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター0.5g キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.3g	ささみのリゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、鶏ささみ10.0g、バター0.5g キャベツとトマトのサラダ キャベツ15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.3g	ささみのリゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、鶏ささみ8.0g、バター0.4g キャベツとトマトのサラダ キャベツ12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.2g	
19 日	昼食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g	そばろのあんかけうどん ゆでうどん60.0g、しょうゆ0.4g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 人参の甘煮 にんじん16.0g	粥 米4.0g さつま芋 さつまいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	しらすわかめごはん 米28.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g 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	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し10.0g、わかめ0.3g ブロッコリーお浸し ブロッコリー20.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米11.0g、しらす干し8.0g、わかめ0.2g ブロッコリーお浸し ブロッコリー16.0g、しょうゆ0.4g	
20 日	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちや30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ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、かぼちや30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ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、かぼちや24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちやのスープ かぼちや10.0g
	午後	五平もち 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g、片栗粉1.0g 白菜とほうれん草の煮ひたし はくさい20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米14.0g、たまねぎ3.0g、にんじん2.0g、みそ1.5g 白菜とほうれん草の煮ひたし はくさい20.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g	みそおじや 米11.0g、たまねぎ2.4g、にんじん1.6g、みそ1.2g 白菜とほうれん草の煮ひたし はくさい16.0g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g	
21 日	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.8g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも10.0g、みそ2.0g	鶏そばろ粥 米14.0g、鶏むねひき肉10.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.2g、片栗粉0.8g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ汁 じゃがいも8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん10.0g
	午後	白身魚のあんかけ御飯 米28.0g、かえい10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	白身魚のあんかけ粥 米14.0g、かえい10.0g、にんじん3.0g、はくさい7.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	白身魚のあんかけ粥 米11.0g、かえい8.0g、にんじん2.4g、はくさい5.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
22 日	昼食	軟飯 米28.0g トマトのそばろあんかけ トマト20.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ10.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 白菜お浸し はくさい15.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g トマトのそばろあんかけ トマト20.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.8g 白菜お浸し はくさい15.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米11.0g トマトのそばろあんかけ トマト16.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ6.0g、砂糖0.2g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 白菜お浸し はくさい12.0g 玉葱とわかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	粥 米4.0g 大根 だいこん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	野菜おじや 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーチーズあえ ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.2g	野菜おじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、だいこん5.0g、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	野菜おじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、だいこん4.0g、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	

24 月	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜蒸し たら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 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 たら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 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 たら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 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g 白身魚 たら10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	ささみと小松菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、こまつな8.0g、しょうゆ1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	ささみと小松菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ10.0g、こまつな8.0g、しょうゆ1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g	ささみと小松菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.0g、こまつな6.4g、しょうゆ0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g	
25 日	火 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ(オープンで焼く) 絹ごし豆腐15.0g、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米14.0g 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ(オープンで焼く) 絹ごし豆腐15.0g、鶏むねひき肉20.0g、パン粉5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、しょうゆ0.5g	粥 米11.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むねひき肉8.0g、砂糖0.3g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参のみそ煮 じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、しょうゆ0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん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 キャベツとしらすの和え物 キャベツ20.0g、しらす干し3.0g	チーズおじや 米14.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.5g キャベツとしらすの和え物 キャベツ20.0g、しらす干し3.0g	チーズおじや 米11.0g、粉チーズ0.2g、しょうゆ0.4g キャベツとしらすの和え物 キャベツ16.0g、しらす干し2.4g	
26 日	水 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 かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、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 かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ10.0g、ほうれんそう2.0g、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 かぶとトマトの煮物 かぶ24.0g、トマト16.0g、しょうゆ0.4g 玉葱とほうれんそうのみそ汁 たまねぎ8.0g、ほうれんそう1.6g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぶ かぶ10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ1.0g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g	
27 日	木 昼食	軟飯 米28.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ16.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちやの煮物 かぼちや30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみのおろし煮 鶏ささみ12.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちやの煮物 かぼちや24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちや かぼちや10.0g 大根のスープ だいこん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 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のおひたし はくさい15.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリー ブロッコリー15.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 白菜のおひたし はくさい12.0g、しょうゆ0.4g ブロッコリー ブロッコリー12.0g	
28 日	金 昼食	軟飯 米28.0g 豆腐団子と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、にんじん2.0g、パン粉5.0g、しょうゆ1.0g、かぶ30.0g、チンゲンサイ15.0g じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐団子と野菜の煮物 絹ごし豆腐32.0g、にんじん1.6g、パン粉4.0g、かぶ30.0g、チンゲンサイ15.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも10.0g、わかめ0.2g、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2.0g、かぶ24.0g、チンゲンサイ12.0g、しょうゆ0.8g じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g	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
	午後	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、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g トマト トマト20.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう15.0g、しょうゆ0.5g	ささみと人参のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g トマト トマト16.0g ほうれん草お浸し ほうれんそう12.0g、しょうゆ0.4g	
29 日	土 昼食	ささみと白菜のごはん 米28.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米14.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	ささみと白菜のお粥 米11.0g、鶏ささみ8.0g、はくさい6.0g、にんじん2.4g、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 人参 にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	みそおじや 米28.0g、にんじん2.0g、かぶ3.0g、たまねぎ3.0g、みそ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	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、かぶ3.0g、たまねぎ3.0g、みそ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	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、かぶ2.4g、たまねぎ2.4g、みそ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	