

日曜日	初期 (1回食)	午前食				午後食				
		中期	材料	後期	材料	中期	材料	後期	材料	
1	水	つぶし粥 野菜ペースト (2種類) 野菜スープ	お粥 大根のそぼろ煮 豆腐煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、大根、人参、小松菜 豆腐、玉葱、人参 玉葱、麩	軟飯 大根のそぼろ煮 豆腐煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、大根、人参、小松菜 豆腐、玉葱、人参 玉葱、麩	ツナのおじや さつま芋の煮物 すまし汁	米、ツナ、人参、ほうれん草 さつま芋 玉葱、わかめ	ツナの混ぜご飯 さつま芋の煮物 すまし汁	米、ツナ、人参、ほうれん草 さつま芋 玉葱、わかめ
2	木	※初期の野菜ペースト	鶏そぼろのおじや 高野豆腐の煮物 みそ汁	米、鶏ミンチ、白菜、玉葱、人参、ほうれん草 高野豆腐、人参、三度豆 玉葱、青梗菜	鶏そぼろのあんかけ 高野豆腐の煮物 みそ汁	米、鶏ミンチ、白菜、玉葱、人参、ほうれん草 高野豆腐、人参、三度豆 玉葱、青梗菜	スイートパンプキン りんご煮 スープ	かぼちゃ、豆乳 りんご 玉葱、ブロッコリー	スイートパンプキン りんご煮 スープ	かぼちゃ、豆乳 りんご 玉葱、ブロッコリー
3 5 6	祝									
7	火	お粥 ツナとじゃが芋の煮物 卵の花 すまし汁	米 ツナ、じゃが芋、玉葱、人参 おから、ほうれん草 玉葱、わかめ	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 卵の花 すまし汁	米 ツナ、じゃが芋、玉葱、人参 おから、ほうれん草 玉葱、わかめ	パン粥 人参のグラッセ スープ	食パン、粉ミルク 人参、さつま芋 玉葱、青梗菜	きな粉サンド 人参のグラッセ スープ	食パン、きな粉、豆乳 人参、さつま芋 玉葱、青梗菜	
8	水	味噌リゾット 切干大根の煮物 すまし汁	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、ほうれん草 切干大根、人参 玉葱、青梗菜	味噌リゾット 切干大根の煮物 すまし汁	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、ほうれん草 切干大根、人参 玉葱、青梗菜	しらすのお粥 りんご煮 豆乳スープ	米、しらす、小松菜 りんご 玉葱、ブロッコリー、豆乳	大根餅 りんご煮 豆乳スープ	米粉、大根、しらす、人参、小松菜 りんご 玉葱、ブロッコリー、豆乳	
9	木	お粥 鶏団子 野菜の納豆煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、豆腐、お麩、玉葱、人参、三度豆 ほうれん草、人参、納豆 玉葱、大根	軟飯 鶏団子 野菜の納豆煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、豆腐、お麩、玉葱、人参、三度豆 ほうれん草、人参、納豆 玉葱、大根	煮込みうどん じゃが芋の煮物	うどん、白菜、人参、ほうれん草 じゃが芋	煮込みうどん じゃが芋の煮物	うどん、白菜、人参、ほうれん草 じゃが芋	
10	金	お粥 チャブチェ風 大根の煮物 みそ汁	米 鶏ミンチ、ビーフン、玉葱、人参、白菜 大根 玉葱、わかめ	軟飯 チャブチェ風 大根の煮物 みそ汁	米 鶏ミンチ、ビーフン、玉葱、人参、白菜 大根 玉葱、わかめ	スイートポテト バナナ スープ	さつま芋、豆乳 バナナ 玉葱、青梗菜	スイートポテト バナナ スープ	さつま芋、豆乳 バナナ 玉葱、青梗菜	
11	土	みそ煮込みうどん ブロッコリー煮	うどん、鶏ミンチ、白菜、人参、小松菜 ブロッコリー	みそ煮込みうどん ブロッコリー煮	うどん、鶏ミンチ、白菜、人参、小松菜 ブロッコリー	しらすとわかめのお粥 野菜の煮物 すまし汁	米、しらす、わかめ キャベツ、人参 玉葱、ほうれん草	しらすとわかめのご飯 野菜の煮物 すまし汁	米、しらす、わかめ キャベツ、人参 玉葱、ほうれん草	
13	月	そぼろのおじや かぼちゃの煮物 みそ汁	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、白菜、青梗菜 かぼちゃ 玉葱、麩	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、白菜、青梗菜 かぼちゃ 玉葱、麩	おかかの粥 りんご煮 すまし汁	米、かつお節 りんご 玉葱、小松菜	バナナの蒸しパン すまし汁	HM、豆乳、バナナ 玉葱、小松菜	
14	火	お粥 大根のそぼろ煮 おかかと野菜煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、大根、玉葱、人参、三度豆 キャベツ、かつお節 玉葱、小松菜	軟飯 大根のそぼろ煮 おかかと野菜煮 みそ汁	米 鶏ミンチ、大根、玉葱、人参、三度豆 キャベツ、かつお節 玉葱、小松菜	野菜にゆうめん じゃが芋の煮物	そうめん、白菜、人参、ほうれん草 じゃが芋	野菜にゆうめん じゃが芋の煮物	そうめん、白菜、人参、ほうれん草 じゃが芋	
15	水	お粥 さわらのトマト煮 さつま芋のサラダ風 すまし汁	米 さわら、トマト缶 さつま芋、ほうれん草 玉葱、人参	軟飯 さわらのトマト煮 さつま芋のサラダ風 すまし汁	米 さわら、トマト缶 さつま芋、ほうれん草 玉葱、人参	豆乳プリン しらすの野菜煮 みそ汁	豆乳、粉寒天、きな粉 しらす、白菜 玉葱、わかめ	豆乳プリン しらすの野菜煮 みそ汁	豆乳、粉寒天、きな粉 しらす、白菜 玉葱、わかめ	
16	木	お粥 チリビーンズ風 ビーフンの野菜煮 みそ汁	米 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶 ビーフン、白菜 玉葱、小松菜	軟飯 チリビーンズ風 ビーフンの野菜煮 みそ汁	米 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶 ビーフン、白菜 玉葱、小松菜	パン粥 人参のグラッセ 豆乳スープ	食パン、粉ミルク 人参、さつま芋 玉葱、人参、豆乳	いちごジャムサンド 人参のグラッセ 豆乳スープ	食パン、苺ジャム 人参、さつま芋 玉葱、人参、豆乳	
17	金	お粥 かれの煮つけ 豆腐煮 みそ汁	米 かれい 豆腐、人参、玉葱、三度豆 玉葱、ほうれん草	軟飯 かれの煮つけ 豆腐煮 みそ汁	米 かれい 豆腐、人参、玉葱、三度豆 玉葱、ほうれん草	きな粉のお粥 お麩の野菜煮 すまし汁	米、きな粉 麩、キャベツ、玉葱 玉葱、青梗菜	きな粉おはぎ お麩の野菜煮 すまし汁	米、きな粉 麩、キャベツ、玉葱 玉葱、青梗菜	

※午前食・午後食とも卵は使用していません。食パンも卵不使用の食パンを使用します。BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス

※中期から調味料として、ブイヨン(アレルギー特定原材料等27品目不使用)・砂糖・醤油・味噌・片栗粉を使用します。

だしは、かつお・うるめいわし・昆布だしを使用します。

※後期から手掴み食として食パンが野菜スティックを用意します。一口量を覚えたり指先を使うことでスプーンを持つまでの大切な練習になります。

日曜日	初期 (1回食)	午前食				午後食			
		中期	材料	後期	材料	中期	材料	後期	材料
18	つぶし粥 野菜ペースト 野菜スープ	ツナリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ほうれん草	ツナリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ほうれん草	おかかのお粥	米、かつお節	豆乳ロール、苺ジャム	ロールパン、苺ジャム
土		さつまいもの煮物	さつまいも	ふかし芋	さつまいも	ブロッコリーの煮物	ブロッコリー	ブロッコリーの煮物	ブロッコリー
		スープ	玉葱、人参、キャベツ	スープ	玉葱、人参、キャベツ	すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜
20	※初期の野菜ペースト	お粥	米	軟飯	米	ほうれん草のお粥	米、ほうれん草	ほうれん草のパンケーキ	HM、豆腐、豆乳、ほうれん草
		肉じゃが	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、三度豆	肉じゃが	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、三度豆				
		切干大根の煮物	切干大根、人参	切干大根の煮物	切干大根、人参	りんご煮	りんご	りんご煮	りんご
		みそ汁	玉葱、わかめ	みそ汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜
21	火	お粥	米	軟飯	米	刻み昆布のおじや	米、ツナ、人参、刻み昆布	刻み昆布の混ぜご飯	米、ツナ、人参、刻み昆布
		さけのトマト煮	さけ、トマト缶	さけのトマト煮	さけ、トマト缶				
		鶏レバーの甘辛煮	鶏レバー、玉葱、ピーファン	鶏レバーの甘辛煮	鶏レバー、玉葱、ピーファン	人参のグラッセ	人参、さつまいも	人参のグラッセ	人参、さつまいも
		豆乳スープ	玉葱、かぼちゃ、豆乳	豆乳スープ	玉葱、かぼちゃ、豆乳	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
22	水	お粥	米	軟飯	米	野菜にゆうめん	そうめん、白菜、人参、ほうれん草	野菜にゆうめん	そうめん、白菜、人参、ほうれん草
		マーボー豆腐	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、小松菜	マーボー豆腐	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、小松菜				
		しらすの野菜煮	しらす、キャベツ	しらすの野菜煮	しらす、キャベツ	じゃが芋の煮物	じゃが芋	じゃが芋の煮物	じゃが芋
		みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜				
23	木	お粥	米	軟飯	米	さつまいものお粥	米、さつまいも	焼き芋	さつまいも
		たいの味噌煮	たい	たいの味噌煮	たい				
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、小松菜	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、小松菜	ピーファンの野菜煮	ピーファン、白菜	ピーファンの野菜煮	ピーファン、白菜
		みそ汁	玉葱、麩	みそ汁	玉葱、麩	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
24	金	お粥	米	軟飯	米	パン粥	食パン、粉ミルク	チーズサンド	食パン、チーズ
		大根のそぼろ煮	鶏ミンチ、大根、玉葱、人参	大根のそぼろ煮	鶏ミンチ、大根、玉葱、人参、トマト缶				
		かぼちゃのサラダ風	かぼちゃ、ほうれん草	かぼちゃのサラダ風	かぼちゃ、ほうれん草	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜	豆乳スープ	玉葱、人参、豆乳	豆乳スープ	玉葱、人参、豆乳
25	土	煮込みうどん	うどん、鶏ミンチ、白菜、人参、小松菜	煮込みうどん	うどん、鶏ミンチ、白菜、人参、小松菜	さけとわかめのお粥	米、さけ、わかめ	さけとわかめのご飯	米、さけ、わかめ
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	じゃが芋の煮物	じゃが芋	野菜の煮物	白菜、人参	野菜の煮物	白菜、人参
						すまし汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、わかめ
27	月	お粥	米	軟飯	米	しらすのお粥	米、しらす	バナナのパンケーキ	HM、豆腐、豆乳、バナナ
		飛鳥鍋風	鶏ミンチ、白菜、人参、ほうれん草、豆乳	飛鳥鍋風	鶏ミンチ、白菜、人参、ほうれん草、豆乳				
		お麩と野菜煮	キャベツ、麩	お麩と野菜煮	キャベツ、麩	りんご煮	りんご	りんご煮	りんご
		すまし汁	玉葱、大根	すまし汁	玉葱、大根	スープ	玉葱、ブロッコリー	スープ	玉葱、ブロッコリー
28	火	お粥	米	軟飯	米	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳
		鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、お麩、玉葱、人参、三度豆	鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、お麩、玉葱、人参、三度豆				
		卵の花	おから、ほうれん草	卵の花	おから、ほうれん草	ツナと野菜煮	ツナ、白菜	ツナと野菜煮	ツナ、白菜
		みそ汁	豆腐、わかめ	みそ汁	豆腐、わかめ	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
29	水	お粥	米	軟飯	米	納豆のおじや	米、納豆、小松菜、人参	納豆の混ぜご飯	米、納豆、小松菜、人参
		かれないのあんかけ	かれない、ほうれん草	かれないのあんかけ	かれない、ほうれん草				
		炒り豆腐	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	炒り豆腐	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	玉葱、大根	みそ汁	玉葱、大根	すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜
30	木	鶏レバーの味噌おじや	米、鶏レバー、玉葱、人参、小松菜	鶏レバーの味噌リゾット	米、鶏レバー、玉葱、人参、小松菜	パン粥	食パン、粉ミルク	きな粉サンド	食パン、きな粉、豆乳
		ポテトサラダ風	じゃが芋、ほうれん草	ポテトサラダ風	じゃが芋、ほうれん草	大根の煮物	大根	大根の煮物	大根
		すまし汁	玉葱、わかめ	みそ汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜
31	金	お粥	米	軟飯	米	煮込みうどん	うどん、白菜、人参、わかめ	煮込みうどん	うどん、白菜、人参、わかめ
		さけのトマト煮	さけ、トマト缶	さけのトマト煮	さけ、トマト缶				
		ピーファンの野菜煮	ピーファン、キャベツ、人参	ピーファンの野菜煮	ピーファン、キャベツ、人参	さつまいもの煮物	さつまいも	さつまいもの煮物	さつまいも
		みそ汁	玉葱、ほうれん草	みそ汁	玉葱、ほうれん草				

※土曜日は人数が少ない為、使用する食材を変更することがあります。ご了承ください。