3月

離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・なす・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・なす・醤油	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・大根・さつま芋
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・ソーメン・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 すまし汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ソーメン・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ
4	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参
5	日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋
6	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・チンゲン菜ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・りんご
7	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・大根・人参・玉ねぎ
8	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・豆乳・水・精製塩・人参・コーン・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・もやし・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・白菜・人参・チンゲン菜・オレンジ
9	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・小松菜・大根・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
10	金	鶏肉と野菜のくたくたうどん 春野菜サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・キャベツ・もやし・グリーンアスパラ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	鶏肉と野菜のくたくたうどん 春野菜サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・キャベツ・グリーンアスパラ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	うどんペースト 人参・チンゲン菜ペースト キャベツペースト	うどん・人参・チンゲン菜・キャベツ	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト	おかゆ・かぼちゃ・トマト・大根・不知火(しらぬい)
12	日	かゆ 白糸タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ
13	月	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・人参	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・大根・小松菜・人参
14	火	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・きゅうり・人参・白菜・味噌・りんご	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・きゅうり・人参・白菜・味噌・りんご	人参かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト トマト・かぼちゃペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・白菜・りんご
15	水	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 もやしと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・なす・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 人参のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・なす・醤油	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参

離乳食	曜日	後期(9～11ヶ月)				中期(7～8ヶ月)				初期(5～6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
16	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・大根・さつま芋
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ソーメン・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ソーメン・ワカメ・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト りんごペースト	おかゆ・小松菜・人参・かぼちゃ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ
18	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参
19	日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋
20	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・チンゲン菜ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・チンゲン菜・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・りんご
21	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・大根・人参・玉ねぎ
22	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・豆乳・水・精製塩・人参・コーン・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・チンゲン菜
23	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・小松菜・大根・人参・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
24	金	鶏肉と野菜のくたくたうどん 春野菜サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・キャベツ・もやし・グリーンアスパラ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	鶏肉と野菜のくたくたうどん 春野菜サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・キャベツ・グリーンアスパラ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	うどんペースト 人参・チンゲン菜ペースト キャベツペースト	うどん・人参・チンゲン菜・キャベツ	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
25	土	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のとろみ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 トマトサラダ みそ汁・フルーツ(不知火)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・焼ふ・味噌・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト	おかゆ・かぼちゃ・トマト・大根・不知火(しらぬい)
26	日	かゆ 白糸タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・キャベツ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のわかめサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ
27	月	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・人参	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト