



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	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツののろみ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツののろみ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ ペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・じゃが芋・豆腐	かゆ ペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)
2	水	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	かゆ ペースト 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆ ペースト かぼちゃペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・チンゲン菜	
3	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・きゅうり・小松菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・きゅうり・小松菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ ペースト 野菜のトマト煮ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・小松菜・人参	かゆ ペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・かぶ・人参・さつま芋・オレンジ	
4	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 スープ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のたくたく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 スープ	かゆ ペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参	かゆ ペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・豆腐	
5	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かゆ ペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ・りんご	かゆ ペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・かぶ	
6	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	かゆ ペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆ ペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜	
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・味噌・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみそ煮 豆腐と野菜のコトコ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	かゆ ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぶ・オレンジ	かゆ ペースト かぼちゃペースト 豆腐・小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・りんご	
8	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	かゆ ペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆ ペースト 玉ねぎ・大根・ほうれん草ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれん草・さつま芋・人参	
9	水	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃののろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ コトコ鶏うどん かぼちゃののろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆ ペースト かぶ・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	かゆ ペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ	
10	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・れんこん・なす・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	かゆ ペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・りんご	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	
11	金	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・ソーメン	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・ソーメン	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 みそ汁 ヨーグルト	かゆ ペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆ ペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	
12	土	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・精製塩・水・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・精製塩・水・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	かゆ ペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆ ペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白菜	
13	日	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜ののろみ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわらか煮 みそ汁	かゆ ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆ ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆腐	
14	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・れんこん・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	かゆ ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぶ・人参・玉ねぎ・白菜・オレンジ	かゆ ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・さつま芋・人参	
15	火	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト・水・精製塩・きゅうり・じゃが芋・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツののろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト・水・精製塩・きゅうり・じゃが芋・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツののろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	かゆ ペースト 玉ねぎ・人参・トマトペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・じゃが芋・豆腐	かゆ ペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・大根・りんご	

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	水	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイタダ・白菜 出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイタダ・白菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・玉ねぎ・バナナ
17	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・きゅうり・小松菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・きゅうり・小松菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・カットトマトパック・小松菜・人参	かゆペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・かぶ・人参・さつま芋・オレンジ
18	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・豆腐
19	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・かぶ
20	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜
21	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタダ・かぼちゃ・出し汁・味噌・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイタダ・かぼちゃ・出し汁・味噌・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぶ・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・りんご
22	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれん草ペースト さつま芋・人参
23	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんペースト かぶ・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ
24	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と根菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・れんこん・なす・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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
25	金	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・ソーメン	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・ほうれん草・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・ソーメン	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	おかゆ・ほうれん草・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・りんご
26	土	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・トマト・精製塩・水・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・トマト・精製塩・水・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白菜
27	日	かゆ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆腐
28	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・れんこん・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・豆乳・水・精製塩・玉ねぎ・出し汁・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぶ・人参・玉ねぎ・白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・さつま芋・人参
29	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのどろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのどろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのどろみ煮 すまし汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・じゃが芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・大根・りんご
30	水	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・シロイタダ・白菜・出し汁・豆腐・味噌・里芋・人参・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・シロイタダ・白菜・出し汁・豆腐・味噌・人参・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・白菜・豆腐・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・チンゲン菜