



12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	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・じゃが芋
2	金	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・かぶ・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・かぶ・ワカメ・味噌	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト チンゲン菜・かぶペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲン菜・かぶ
3	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参・キャベツ・オレンジ
4	日	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・出し汁・豆腐・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・出し汁・豆腐・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・コーンペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・コーン・人参
5	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜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・チンゲン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜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・チンゲン菜・出し汁・片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ
6	火	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・醤油	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・ほうれん草・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・人参・かぶ	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
7	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラともやしのほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・もやし・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜・バナナ
8	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃサラダ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・しらす干し・かぼちゃ・りんご	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちゃサラダ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・玉ねぎ・しらす干し・かぼちゃ・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・豆腐
9	金	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・れんこん・豆乳・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすと人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・なす・人参・片栗粉・もやし・ワカメ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・豆乳・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすと人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・なす・人参・片栗粉・もやし・ワカメ・味噌・みかん	かゆペースト 白菜・かぶペースト ブロッコリー・人参ペースト じゃが芋ペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・かぶ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・人参・みかん
10	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 キャベツサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・キャベツ・ほうれん草・焼ふ・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 キャベツサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・キャベツ・ほうれん草・焼ふ・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト トマトペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・キャベツ・ほうれん草・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま芋・玉ねぎ
11	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト じゃが芋・人参・チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・かぶ
12	月	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・豆乳・水・精製塩・大根・コーン・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・大根・コーン・出し汁・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・コーンペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・コーン・りんご
13	火	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・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・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・オレンジ
14	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・もやし・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
15	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・じゃが芋	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト フルーツ(みかん)	おかゆ・キャベツ・人参・大根・玉ねぎ・みかん



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	
		16	金	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗 粉・かぼちや・バナナ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ かぶ・もやし・ワカメ・味噌	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗 粉・かぼちや・バナナ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ かぶ・ワカメ・味噌	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼ ちや・バナナ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト チンゲン菜・かぶペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲ ン菜・かぶ		
17	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・大 根・人参・キャベツ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・大 根・人参・キャベツ・味噌・オ レンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・大根・人参・キャベツ・オ レンジ				
18	日	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・出し 汁・豆腐・ワカメ・醤油・ヨー グルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コー ン・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・出し 汁・豆腐・ワカメ・醤油・ヨー グルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コー ン・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・コーンペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・コーン・人 参				
19	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜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・チンゲ ン菜・出し汁・片栗粉・白菜・ 人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のどろろ煮 白菜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・チンゲ ン菜・出し汁・片栗粉・白菜・ 人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オ レンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人 参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・白菜・ 人参・玉ねぎ・オレンジ				
20	火	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・人 参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・味噌・人参・ほ うれん草・醤油	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコ煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・人 参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャ ベツ・出し汁・味噌・人参・ほ うれん草・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつ ま芋・人参・かぶ	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				
21	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆ 白糸タラともやしのほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・もやし ・じゃが芋・人参・出し汁・玉 ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほくほく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃ が芋・人参・出し汁・玉ねぎ・ 白菜・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・白菜・バナナ				
22	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちやのマッシュ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・味噌・玉ねぎ・しら す干し・かぼちや・りんご	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 玉ねぎのしらす煮 かぼちやのマッシュ・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・味噌・玉ねぎ・しら す干し・かぼちや・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト かぼちやペースト・りんごペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・豆腐・花ふ・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・かぼちや・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・豆腐				
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブ ロッコリー・トマト・水・精製 塩・じゃが芋・人参・かぶ・白 菜・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすと人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・なす・人参・片栗 粉・もやし・ワカメ・味噌・み かん	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブ ロッコリー・トマト・水・精製 塩・じゃが芋・人参・かぶ・白 菜・出し汁・醤油・バナナ	かゆペースト 助宗タラと野菜のだし煮 なすと人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・なす・人参・片栗 粉・ワカメ・味噌・みかん	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト かぶ・白菜ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッ コリー・トマト・じゃが芋・人参・ かぶ・白菜・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・人参・みか ん				
24	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・キャベツ・ほ うれん草・焼ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・キャベツ・ほ うれん草・焼ふ・醤油・オレンジ	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・ほ うれん草・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま 芋・玉ねぎ				
25	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・イン ゲン・豆乳・水・精製塩・大 根・コーン・出し汁・醤油・り んご	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろろ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・大根・コー ン・出し汁・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・白菜	かゆペースト じゃが芋・人参・チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・かぶペースト	おかゆ・大根・人参・チ ンゲン菜・玉ねぎ・かぶ				
26	月	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・人 参・かぼちや・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・イン ゲン・豆乳・水・精製塩・大 根・コーン・出し汁・醤油・り んご	かゆ 白糸タラと野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・人 参・かぼちや・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト かぼちやペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・大根・コー ン・出し汁・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト かぼちやペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・かぼちや	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・コーンペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・コー ン・りんご				
27	火	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し 汁・味噌・キャベツ・きゅうり ・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し 汁・味噌・キャベツ・きゅうり ・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・キャベツ・玉 ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・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・玉ねぎ・小松菜・人 参・さつま芋・オレンジ				
28	水	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・チンゲン菜・人 参・出し汁・白菜・焼ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・ほ うれん草・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・チンゲン菜・人 参・出し汁・白菜・焼ふ・味 噌	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・ほ うれん草・かぶ・味噌	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・ 人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほ うれん草・かぶ				
29	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・れ んこん・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャ ベツ・出し汁・人参・大根・玉ね ぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・ じゃが芋・味噌	かゆペースト 助宗タラとキャベツのだし煮 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・人参・大根・玉ね ぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ じゃが芋	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・大 根・玉ねぎ・オレンジ				
30	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗 粉・かぼちや・りんご	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ かぶ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちやのマッシュ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗 粉・かぼちや・りんご	かゆペースト 豆腐と人参のコトコ煮 チンゲン菜とかぶのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ かぶ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆペースト うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト りんごペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼ ちや・りんご	かゆペースト 豆腐・人参ペースト チンゲン菜・かぶペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲ ン菜・かぶ・さつま芋				
31	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・大 根・人参・キャベツ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・大 根・人参・キャベツ・味噌・オ レンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・大根・人参・キャベツ・オ レンジ				