



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	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりと煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりと煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト トマトペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
2	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜
3	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
4	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 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 さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
5	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたく煮 豆腐と人参のサラダ 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・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたく煮 豆腐と人参のサラダ 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・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・オレンジ
6	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
7	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 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・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 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・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
8	金	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
9	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとりと煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとりと煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
10	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
11	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそ煮 チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
12	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
13	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつま芋
14	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたく煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
15	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりと煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとりと煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト トマト・キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ

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	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜
17	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコ煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・りんご
18	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 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 さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
19	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ
20	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
21	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 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・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 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・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
22	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
23	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のトロみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・おふと・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のトロみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・おふと・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
24	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
27	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつま芋
28	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
29	金	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のトロとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のトロとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎ・キャベツペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・トマト・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
30	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜