# 4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 | 月 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋のマッシュ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>玉ねぎのくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋のマッシュ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>玉ねぎのくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>じゃが芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 | かゆペースト<br>人参ペースト・玉ねぎペースト<br>チンゲン菜・大根ペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・オレンジ |
| 2 | 火 | かゆ<br>白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(不知火) | おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい) | かゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン | かゆ<br>白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(不知火) | おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌・不知火(しらぬい) | かゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン | かゆペースト<br>キャベツ・玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>フルーツ(不知火) | おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい) | かゆペースト<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペースト<br>かぼちゃペースト | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ |
| 3 | 水 | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>ほうれん草と人参のサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油 | かゆ<br>助宗タラのおろし煮<br>もやしと人参のやわらか煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>ほうれん草と人参のサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油 | かゆ<br>助宗タラのおろし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>ほうれん草・人参ペースト<br>白菜ペースト | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜 | かゆペースト<br>大根・小松菜ペースト<br>人参ペースト<br>バナナペースト | おかゆ・大根・小松菜・人参・バナナ |
| 4 | 木 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮<br>かぼちゃのほっこり煮<br>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・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナップエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮<br>かぼちゃのほっこり煮<br>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・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油 | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>かぼちゃペースト<br>豆腐ペースト | おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐 | かゆペースト<br>キャベツペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト | おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参 |
| 5 | 金 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・もやし・焼ふ・味噌・バナナ | かゆ<br>白糸タラと野菜のくたくた煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(不知火) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・不知火(しらぬい) | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・味噌・バナナ | かゆ<br>白糸タラと野菜のくたくた煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(不知火) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・不知火(しらぬい) | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>人参・ブロッコリーペースト<br>バナナペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・バナナ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト・ほうれん草ペースト<br>白菜・人参ペースト<br>大根ペースト・フルーツ(不知火) | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・大根・不知火(しらぬい) |
| 6 | 土 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ | 人参かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほうとう煮<br>豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ | 人参かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほうとう煮<br>豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜 | かゆペースト<br>人参ペースト<br>トマトペースト<br>キャベツペースト・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・トマト・キャベツ・オレンジ | 人参かゆペースト<br>玉ねぎ・じゃが芋ペースト<br>豆腐・チンゲン菜ペースト | おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・チンゲン菜 |
| 7 | 日 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>大根と小松菜のしらす煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌 | かゆ<br>助宗タラと白菜のだし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>大根と小松菜のしらす煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌 | かゆ<br>助宗タラと白菜のだし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>大根・小松菜ペースト<br>さつま芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・さつま芋 | かゆペースト<br>白菜・玉ねぎペースト<br>人参ペースト | おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参 |
| 8 | 月 | かゆ<br>豆腐と野菜のコトコト煮<br>じゃが芋のトマトサラダ | おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト | かゆ<br>鶏肉とアスパラのやわらか煮<br>人参ときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌 | かゆ<br>豆腐と野菜のコトコト煮<br>じゃが芋のトマトサラダ | おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト | かゆ<br>鶏肉とアスパラのやわらか煮<br>人参ときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌 | かゆペースト<br>豆腐ペースト<br>チンゲン菜・人参ペースト<br>じゃが芋・トマトペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・トマト | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>ほうれん草ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 |
| 9 | 火 | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>大根と人参の煮物<br>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・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌 | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>大根と人参の煮物<br>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・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>大根・人参ペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>キャベツ・人参ペースト | おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参 |
| 10 | 水 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜と人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐 | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくたくた煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜と人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐 | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくたくた煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ヨーグルト・砂糖 | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>白菜・人参ペースト<br>豆腐ペースト | おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐 | かゆペースト<br>小松菜ペースト<br>かぼちゃ・人参ペースト | おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参 |
| 11 | 木 | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほうとう煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほうとう煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎ・さつま芋・人参ペースト<br>玉ねぎ・キャベツペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ | かゆペースト<br>トマトペースト<br>チンゲン菜・人参ペースト<br>大根ペースト | おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根 |
| 12 | 金 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>きゅうりとスナップエンドウのサラダ<br>スープ・フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・バナナ | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>じゃが芋のほっこり煮<br>みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・白菜・ワカメ・味噌 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ・フルーツ(バナナ) | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜・バナナ | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>じゃが芋のほっこり煮<br>みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・白菜・ワカメ・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>小松菜ペースト<br>バナナペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ | かゆペースト<br>人参ペースト<br>じゃが芋ペースト<br>白菜ペースト | おかゆ・人参・じゃが芋・白菜 |
| 13 | 土 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のみそ煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>すまし汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のみそ煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>すまし汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋 | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>かぼちゃペースト<br>人参ペースト<br>大根ペースト | おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・人参・大根 | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>さつま芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋 |
| 14 | 日 | かゆ<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌 | かゆ<br>鶏肉とほうれん草のくたくた煮<br>トマトときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌 | かゆ<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌 | かゆ<br>鶏肉とほうれん草のくたくた煮<br>トマトときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌 | かゆペースト<br>豆腐・玉ねぎペースト<br>白菜・人参ペースト<br>小松菜ペースト | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・小松菜 | かゆペースト<br>ほうれん草・玉ねぎペースト<br>トマトペースト<br>キャベツペースト | おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・トマト・キャベツ |
| 15 | 月 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋のマッシュ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>玉ねぎのくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋のマッシュ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>玉ねぎのくたくた煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌・オレンジ | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>じゃが芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 | かゆペースト<br>人参ペースト・玉ねぎペースト<br>チンゲン菜・大根ペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・オレンジ |
| 16 | 火 | かゆ<br>白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌 | かゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン | かゆ<br>白糸タラとキャベツのくたくた煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁 | おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌 | かゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン | かゆペースト<br>キャベツ・玉ねぎペースト<br>人参ペースト | おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参 | かゆペースト<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペースト<br>かぼちゃペースト | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ |
| 17 | 水 | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>ほうれん草と人参のサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油 | かゆ<br>助宗タラのおろし煮<br>もやしと人参のやわらか煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのみそ煮<br>ほうれん草と人参のサラダ<br>すまし汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・醤油 | かゆ<br>助宗タラのおろし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・スケソウタラ・大根・小松菜・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>ほうれん草・人参ペースト<br>白菜ペースト | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜 | かゆペースト<br>大根・小松菜ペースト<br>人参ペースト<br>バナナペースト | おかゆ・大根・小松菜・人参・バナナ |
| 18 | 木 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮<br>かぼちゃのほっこり煮<br>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・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナップエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮<br>かぼちゃのほっこり煮<br>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・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・醤油 | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>かぼちゃペースト<br>豆腐ペースト | おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・豆腐 | かゆペースト<br>キャベツペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト | おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参 |
| 19 | 金 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・もやし・焼ふ・味噌 | かゆ<br>白糸タラと野菜のくたくた煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・バナナ | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌 | かゆ<br>白糸タラと野菜のくたくた煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ) | おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・大根・なす・味噌・バナナ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>人参・ブロッコリーペースト<br>さつま芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・さつま芋 | かゆペースト<br>玉ねぎ・ほうれん草ペースト<br>白菜・人参ペースト<br>大根ペースト・バナナペースト | おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・大根・バナナ |
| 20 | 土 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ | 人参かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほうとう煮<br>豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・きゅうり・トマト・キャベツ・味噌・オレンジ | 人参かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほうとう煮<br>豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・チンゲン菜 | かゆペースト<br>人参ペースト<br>トマトペースト<br>キャベツペースト・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・人参・トマト・キャベツ・オレンジ | 人参かゆペースト<br>玉ねぎ・じゃが芋ペースト<br>豆腐・チンゲン菜ペースト | おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐・チンゲン菜 |
| 21 | 日 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>大根と小松菜のしらす煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌 | かゆ<br>助宗タラと白菜のだし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>大根と小松菜のしらす煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・小松菜・しらす干し・さつま芋・味噌 | かゆ<br>助宗タラと白菜のだし煮<br>人参のやわらか煮<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>大根・小松菜ペースト<br>さつま芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・さつま芋 | かゆペースト<br>白菜・玉ねぎペースト<br>人参ペースト | おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参 |
| 22 | 月 | かゆ<br>鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮<br>豆腐と人参のコトコト煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・玉ねぎ・じゃが芋・味噌 | かゆ<br>鶏肉とアスパラのやわらか煮<br>人参ときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌 | かゆ<br>鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮<br>豆腐と人参のコトコト煮<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・玉ねぎ・じゃが芋・味噌 | かゆ<br>鶏肉とアスパラのやわらか煮<br>人参ときゅうりのサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・ほうれん草・味噌 | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>豆腐・人参ペースト<br>玉ねぎ・じゃが芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・人参・玉ねぎ・じゃが芋 | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>人参ペースト<br>ほうれん草ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 |
| 23 | 火 | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>大根と人参の煮物<br>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・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌 | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>大根と人参の煮物<br>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・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参・なす・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>大根・人参ペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>キャベツ・人参ペースト | おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参 |
| 24 | 水 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜と人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐 | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくたくた煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>みそ汁・ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・ヨーグルト・砂糖 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜と人参のサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐 | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくたくた煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>ヨーグルト | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ヨーグルト・砂糖 | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>白菜・人参ペースト<br>豆腐ペースト | おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐 | かゆペースト<br>小松菜ペースト<br>かぼちゃ・人参ペースト | おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参 |
| 25 | 木 | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほうとう煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほうとう煮<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>チンゲン菜と人参のサラダ<br>みそ汁 | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎ・さつま芋・人参ペースト<br>玉ねぎ・キャベツペースト<br>フルーツ(オレンジ) | おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ | かゆペースト<br>トマトペースト<br>チンゲン菜・人参ペースト<br>大根ペースト | おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根 |
| 26 | 金 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>きゅうりとスナップエンドウのサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>じゃが芋と豆腐のほうとう煮<br>みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌 | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜 | かゆ<br>助宗タラと人参のだし煮<br>じゃが芋と豆腐のほうとう煮<br>みそ汁 | おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌 | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>小松菜ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜 | かゆペースト<br>人参ペースト<br>じゃが芋・豆腐ペースト<br>白菜ペースト | おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・白菜 |
| 27 | 土 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のみそ煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>すまし汁・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・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・味噌 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜のみそ煮<br>かぼちゃと人参のマッシュ<br>すまし汁・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・味噌・かぼちゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・オレンジ | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>さつま芋サラダ | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋 | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>かぼちゃ・人参ペースト<br>大根ペースト・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・人参・大根・オレンジ | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>さつま芋ペースト | おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋 |
| 28 | 日 | かゆ<br>豆腐と玉ねぎのコトコト煮<br>白菜と人参のだし煮<br>みそ汁 | おかゆ・豆腐・