



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	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参
2	日	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・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 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・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 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	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	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト さつまい・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい・人参・玉ねぎ
3	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・じゃが芋
4	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまいのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまいペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまい・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベツ
5	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・もやし・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	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 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参
6	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
7	金	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・バナナ	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	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ
8	土	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・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	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・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
9	日	かゆ 白糸タラと小松菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参
10	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・大根
11	火	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・さつまい・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のだし煮 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・白菜・さつまい・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 人参ペースト ポテトペースト さつまいペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・白菜・さつまい・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	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・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・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・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ
13	木	鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	そうめんペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・白菜
14	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ
15	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ

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	日	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・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 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・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 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	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	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草
17	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・じゃが芋
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまい芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベツ
19	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・もやし・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	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 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参
20	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
21	金	かゆ 助宗タラと野菜のどろろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のどろろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草	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	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ
22	土	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・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・バナナ	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
23	日	かゆ 白糸タラと小松菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 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・小松菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・大根
24	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参
25	火	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつまい芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・グリーンアスパラ・人参・出し汁・さつまい芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・人参・さつまい芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・大根
26	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参
27	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・人参・白菜	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・白菜
28	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・人参・バナナ	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・人参・バナナ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ
29	土	かゆ 豆腐と野菜のどろろ煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・玉ねぎ
30	日	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・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 助宗タラと野菜のほくほく煮 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・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・玉ねぎ				