



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 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・小松菜・片栗粉・玉 ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・小松菜・片栗粉・玉 ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆペースト 人参ペースト、小松菜ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉 ねぎ・キャベツ・オレンジ
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・出し汁・砂糖・醤油・チン ゲン菜・人参・豆腐・さつま 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・大根・人参・出 し汁・ほうれん草・ワカメ・味 噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・出し汁・砂糖・醤油・チン ゲン菜・人参・豆腐・さつま 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・大根・人参・出 し汁・ほうれん草・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・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・豆腐・さつま芋	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・トマト・大根・人 参・ほうれん草
3	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のたくたく煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・きゅうり	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のたくたく煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・きゅうり	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ 人参	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ じゃが芋
4	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ 白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・ 焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ 白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・ 焼ふ・味噌	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト 大根・人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ね ぎ・白菜・大根・人参・オレ ンジ	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・ 人参・玉ねぎ・チンゲン 菜
5	金	かゆ やわらか野菜そうめん トマトサラダ じゃが芋と人参のマッシュ フルーツ(バナナ)	ソーメン・鶏肉・なす・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・じゃが芋・人参・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・味噌・小松菜・ 人参・もやし・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のわかめ煮 ヨーグルト	ソーメン・鶏肉・なす・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・じゃが芋・人参・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のわかめ煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・味噌・小松菜・ 人参・もやし・ワカメ・ヨー グルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト・バナナペースト	ソーメン・玉ねぎ・トマト・ じゃが芋・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ 人参
6	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 玉ねぎ・しらす干し・豆腐・ 焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チン ゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 玉ねぎ・しらす干し・豆腐・ 焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チン ゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・人参	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・人 参・玉ねぎ・豆腐・オレ ンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・大根・人参
7	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白 菜・出し汁・味噌・人参・玉 ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・ 味噌	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白 菜・出し汁・味噌・人参・玉 ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・ 味噌	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・ 人参・玉ねぎ	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	おかゆ・人参・玉ねぎ・ キャベツ
8	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ 大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・出し汁・砂糖・醬 油・人参・じゃが芋・花ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ 大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・出し汁・砂糖・醬 油・人参・じゃが芋・花ふ・味 噌	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ 人参・大根・豆腐・オレ ンジ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・じゃが芋
9	火	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・出し汁・ 醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・出し汁・ 醤油	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・白菜
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カッ トトマト・水・精製塩・も やし・チンゲン菜・人参・出 し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カッ トトマト・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・出し汁・醬 油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カッ トトマト・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・出し汁・醬 油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のコトコ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カッ トトマト・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・出し汁・醬 油	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カッ トトマト・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松 菜・人参・豆腐・バナナ
11	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のどろどろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・白菜・人参・ 片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のどろどろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・白菜・人参・ 片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・さつま芋・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・白 菜・人参・玉ねぎ・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・さつま芋
12	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・きゅうり・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のどろみ煮 チンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・チンゲン菜・しらす干 し・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・きゅうり・なす・味噌	かゆ 豆腐とワカメのどろみ煮 チンゲン菜のしらす煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・醬 油・片栗粉・チンゲン菜・し らす干し	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・チンゲン菜
13	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・味噌・大根・人 参・ソーメン・醤油・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・味噌・大根・人 参・ソーメン・醤油・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・ 人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人 参・玉ねぎ
14	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・ほう れん草・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のどろどろ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・ほう れん草・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン 菜・人参・玉ねぎ・さつま 芋	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・ほうれん草
15	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・小松菜・片栗粉・玉 ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・小松菜・片栗粉・玉 ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆペースト 人参ペースト、小松菜ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉 ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼ ちゃ



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	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・人参・ほうれん草・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・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋
17	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のたくたく煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のたくたく煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋
18	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
19	金	やわらか野菜うどん きゅうりサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・なす・じゃが芋・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・もやし・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	やわらか野菜うどん きゅうりサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・なす・じゃが芋・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 小松菜と人参のわかめ煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・小松菜・人参・ワカメ・ヨーグルト・砂糖	うどんペースト 玉ねぎ・キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃが芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参
20	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・大根・人参
21	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ	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	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ	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	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ
22	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋
23	火	鶏肉と野菜のたくたくうどん 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	うどんペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐のコトコ煮 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・小松菜・人参・豆腐・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆペースト 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 小松菜と豆腐ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・チンゲン菜・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・豆腐・バナナ
25	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参ののどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参ののどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 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・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・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 さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・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 さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・さつま芋
26	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののどろろ煮 チンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・しらす干し・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
27	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ
28	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののどろろ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜ののどろろ煮 玉ねぎのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・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	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・ほうれん草
29	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜ののどろろ煮 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・小松菜・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 かぼちゃサラダ	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜ののどろろ煮 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・小松菜・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト・小松菜ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆペースト 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・ほうれん草・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	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・トマト・大根・人参・ほうれん草
31	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松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・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松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・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり	かゆペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋