11月

離乳食	曜日	後期（9〜11ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	中期（7〜8ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	初期（5〜6ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
1	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	100 4.3 1.6 18.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	89 3.8 1.3 16.4 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぶ	29 0.7 0.0 6.7 0.0	kcal g g g g									
2	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜・オレンジ	92 5.3 0.2 19.0 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 人参・玉ねぎペースト 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜・オレンジ	40 9.8 0.0	kcal g g g g									
3	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたく 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	95 5.8 0.3 19.1 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのくたく 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	80 4.7 0.1 16.6 0.2	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト みそ汁	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参	28 0.6 0.0 6.9 0.0	kcal g g g g									
4	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	131 8.4 1.3 21.9 0.2	kcal g g g g	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	88 6.4 1.1 13.9 0.1	kcal g g g g	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ	62 2.5 0.9 11.2 0.1	kcal g g g g									
5	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	87 5.1 0.4 17.2 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌	74 4.1 0.2 15.4 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぶ	27 0.5 0.0 6.5 0.0	kcal g g g g									
6	金	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	115 7.2 0.6 21.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	92 5.7 0.3 17.8 0.1	kcal g g g g	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	30 0.9 0.1 6.8 0.0	kcal g g g g									
7	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	98 5.9 0.3 20.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	81 4.7 0.1 16.9 0.1	kcal g g g g	かゆペースト ブロッコリーペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・じゃが芋・人参・玉ねぎ	31 0.9 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g									
8	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	101 6.7 0.4 19.1 0.3	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	85 5.3 0.4 16.8 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参	28 0.6 0.0 6.9 0.0	kcal g g g g									
9	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのとろとろ煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・片栗粉・白菜・味噌・りんご	107 5.3 0.5 22.5 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・片栗粉・白菜・味噌・りんご	87 4.1 0.3 19.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・りんご	36 0.6 0.0 9.2 0.0	kcal g g g g									
10	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	115 8.0 1.3 19.4 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	99 6.6 1.1 17.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・豆腐	45 2.1 0.9 9.3 0.0	kcal g g g g									
11	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	111 6.5 0.4 21.4 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	92 5.2 0.2 18.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参	39 0.7 0.0 9.3 0.0	kcal g g g g									
12	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく かぼちゃと玉ねぎのマッシ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	106 6.8 0.4 20.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく かぼちゃと玉ねぎのマッシ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	90 5.5 0.2 17.6 0.1	kcal g g g g	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	31 0.6 0.0 7.1 0.0	kcal g g g g									
13	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり	83 5.0 0.2 16.7 0.1	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり	71 3.9 0.1 14.9 0.0	kcal g g g g	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・かぶ・人参	27 0.5 0.0 6.6 0.0	kcal g g g g									
14	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	103 6.7 0.4 20.6 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	83 5.3 0.2 17.0 0.1	kcal g g g g	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ	32 0.6 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g									
15	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	100 4.3 1.6 18.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	89 3.8 1.3 16.4 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぶ	29 0.7 0.0 6.7 0.0	kcal g g g g									

離乳食	曜日	後期（9〜11ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	中期（7〜8ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	初期（5〜6ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
16	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜・オレンジ	92 5.3 0.2 19.0 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜・オレンジ	40 0.8 0.0 9.8 0.0	kcal g g g g									
17	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたく 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	95 5.8 0.3 19.1 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのくたく 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	80 4.9 0.3 16.6 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 助宗タラとキャベツのくたく煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	28 0.6 0.0 6.9 0.0	kcal g g g g									
18	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	142 8.5 1.3 24.6 0.2	kcal g g g g	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	99 6.5 1.1 16.6 0.1	kcal g g g g	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	70 2.6 0.9 13.2 0.1	kcal g g g g									
19	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 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・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌・りんご	97 5.1 0.5 20.2 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 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・チンゲン菜・人参・かぶ・味噌・りんご	84 4.1 0.3 18.4 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぶ・りんご	36 0.5 0.0 9.0 0.0	kcal g g g g									
20	金	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	113 7.0 0.5 21.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉の野菜煮 きゅうりサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・味噌	90 5.5 0.2 17.7 0.1	kcal g g g g	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	28 0.7 0.0 6.7 0.0	kcal g g g g									
21	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	115 6.6 1.2 22.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	91 5.0 0.7 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ	30 0.6 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g									
22	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	101 6.7 0.4 19.1 0.3	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	85 5.3 0.2 16.8 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・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	28 0.6 0.0 6.9 0.0	kcal g g g g									
23	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのとろとろ煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・片栗粉・白菜・味噌・りんご	107 5.3 0.5 22.5 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・片栗粉・白菜・味噌・りんご	87 4.1 0.3 19.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・りんご	36 0.6 0.0 9.2 0.0	kcal g g g g									
24	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	116 8.0 1.3 19.4 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・豆腐・味噌	100 6.6 1.1 17.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・豆腐	46 2.1 0.9 7.7 0.0	kcal g g g g									
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	111 6.5 0.4 21.4 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	92 5.2 0.2 18.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参	39 0.7 0.0 9.3 0.0	kcal g g g g									
26	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく かぼちゃと玉ねぎのマッシ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	106 6.8 0.4 20.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたく かぼちゃと玉ねぎのマッシ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	90 5.5 0.2 17.6 0.1	kcal g g g g	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	31 0.6 0.0 7.1 0.0	kcal g g g g									
27	金	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・かぶ	84 5.1 0.2 17.2 0.1	kcal g g g g	人参かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 かぶのだし煮	おかゆ・人参・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・かぶ	72 4.1 0.1 15.2 0.0	kcal g g g g	人参かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・かぶ	27 0.6 0.0 6.6 0.0	kcal g g g g									
28	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	103 6.7 0.4 20.6 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	83 5.3 0.2 17.0 0.1	kcal g g g g	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ	32 0.6 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g									
29	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	100 4.3 1.6 18.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	89 3.8 1.3 16.4 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぶ	29 0.7 0.0 6.7 0.0	kcal g g g g									
30	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	109 6.7 0.3 22.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・白菜・オレンジ	92 5.3 0.2 19.0 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜・オレンジ	40 0.8 0.0 9.8 0.0	kcal g g g g									

※離乳食の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。
※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。