



乳食	曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	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	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	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			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	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	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	土	かゆ 豆腐とさつま芋の とろみ煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・味噌・白菜	126 kcal 4.4 g 1.7 g 25.4 g 0.3 g	かゆ 豆腐とさつま芋の とろみ煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・味噌・白菜	97 kcal 3.5 g 1.3 g 19.8 g 0.0 g	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・玉ねぎ・白菜	49 kcal 2.0 g 0.9 g 8.7 g 0.0 g	16	日	かゆ 助宗タラと野菜のたくわん キャロットサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・キャベツ・味噌	84 kcal 5.2 g 0.3 g 16.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと野菜のたくわん キャロットサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・キャベツ・味噌	73 kcal 4.1 g 0.1 g 14.7 g 0.1 g	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャロットペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ	27 kcal 0.6 g 0.0 g 6.3 g 0.0 g						
2	日	かゆ 助宗タラと野菜のたくわん トマトサラダ 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・トマト・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	101 kcal 6.2 g 1.2 g 17.9 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと野菜のたくわん トマトサラダ 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・トマト・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	82 kcal 4.8 g 0.7 g 15.5 g 0.1 g	かゆペースト チンゲン菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・トマト・キャベツ	25 kcal 0.6 g 0.0 g 5.9 g 0.0 g	17	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・焼ふ・味噌	109 kcal 6.6 g 0.4 g 21.1 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・焼ふ・味噌	93 kcal 5.2 g 0.2 g 18.7 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・さつま芋	39 kcal 0.6 g 0.0 g 9.3 g 0.0 g						
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・焼ふ・味噌	108 kcal 6.5 g 0.4 g 21.0 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・焼ふ・味噌	93 kcal 5.1 g 0.2 g 18.6 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・さつま芋	39 kcal 0.6 g 0.0 g 9.2 g 0.0 g	18	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油	96 kcal 5.6 g 0.2 g 20.2 g 0.3 g	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油	80 kcal 4.3 g 0.1 g 16.9 g 0.0 g	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参	33 kcal 0.7 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g						
4	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油・オレンジ	101 kcal 5.8 g 0.2 g 21.7 g 0.3 g	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油・オレンジ	85 kcal 4.5 g 0.1 g 18.4 g 0.0 g	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・オレンジ	37 kcal 0.8 g 0.0 g 9.3 g 0.0 g	19	水	かゆ 鶏肉ともやしのトマト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・もやし・水・精製塩・白菜・かぼちゃ・ソーメン・出し汁・味噌	115 kcal 6.9 g 0.5 g 21.6 g 0.1 g	かゆ 鶏肉ともやしのトマト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・かぼちゃ・ソーメン・出し汁・味噌	93 kcal 5.3 g 0.2 g 18.3 g 0.1 g	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・トマト・白菜・かぼちゃ	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.6 g 0.0 g						
5	水	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・もやし・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ソーメン・味噌・バナナ	127 kcal 7.1 g 0.5 g 24.7 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ソーメン・味噌・バナナ	104 kcal 5.5 g 0.2 g 21.2 g 0.1 g	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・かぼちゃ・バナナ	39 kcal 0.8 g 0.0 g 9.4 g 0.0 g	20	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油	103 kcal 4.4 g 1.8 g 19.4 g 0.2 g	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油	86 kcal 3.5 g 1.3 g 16.7 g 0.0 g	かゆペースト 豆腐ペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ	45 kcal 2.1 g 0.9 g 7.7 g 0.0 g						
6	木	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油	103 kcal 4.4 g 1.8 g 19.4 g 0.2 g	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・味噌・片栗粉・玉ねぎ・醤油	86 kcal 3.5 g 1.3 g 16.7 g 0.0 g	かゆペースト 豆腐ペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ	45 kcal 2.1 g 0.9 g 7.7 g 0.0 g	21	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	103 kcal 6.7 g 0.3 g 20.3 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	88 kcal 5.4 g 0.2 g 17.7 g 0.0 g	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	37 kcal 0.9 g 0.0 g 8.7 g 0.0 g						
7	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	103 kcal 6.7 g 0.3 g 20.3 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	88 kcal 5.4 g 0.2 g 17.7 g 0.0 g	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	37 kcal 0.9 g 0.0 g 8.7 g 0.0 g	22	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・片栗粉・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	140 kcal 6.5 g 1.3 g 28.3 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・片栗粉・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	108 kcal 5.0 g 0.7 g 22.4 g 0.1 g	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・さつま芋・白菜	37 kcal 0.6 g 0.0 g 9.3 g 0.0 g						
8	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・片栗粉・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	140 kcal 6.5 g 1.3 g 28.3 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつま芋・片栗粉・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	108 kcal 5.0 g 0.7 g 22.4 g 0.1 g	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・さつま芋・白菜	37 kcal 0.6 g 0.0 g 9.3 g 0.0 g	23	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・コーン・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・ワカメ・味噌	107 kcal 6.8 g 0.6 g 19.9 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・コーン・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・ワカメ・味噌	83 kcal 5.2 g 0.2 g 16.2 g 0.2 g	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参	26 kcal 0.5 g 0.0 g 6.4 g 0.0 g						
9	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・コーン・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・ワカメ・味噌	107 kcal 6.8 g 0.6 g 19.9 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・ワカメ・味噌	83 kcal 5.2 g 0.2 g 16.2 g 0.2 g	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参	26 kcal 0.5 g 0.0 g 6.4 g 0.0 g	24	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ	109 kcal 6.9 g 1.2 g 19.2 g 0.2 g	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ	96 kcal 5.9 g 1.0 g 17.2 g 0.1 g	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・豆腐・オレンジ	48 kcal 2.2 g 0.9 g 8.2 g 0.0 g						
10	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ	109 kcal 6.9 g 1.2 g 19.2 g 0.2 g	かゆ 助宗タラのトマト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・味噌・オレンジ	96 kcal 5.9 g 1.0 g 17.2 g 0.1 g	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・トマト・玉ねぎ・チンゲン菜・豆腐・オレンジ	48 kcal 2.2 g 0.9 g 8.2 g 0.0 g	25	火	かゆ 鶏肉と人参のワカメそうめん みそ汁	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	121 kcal 7.6 g 0.4 g 23.2 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と人参のワカメそうめん みそ汁	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	74 kcal 5.4 g 0.2 g 14.1 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	ソーメン・人参・じゃが芋	51 kcal 1.5 g 0.1 g 11.7 g 0.1 g						
11	火	かゆ 鶏肉と人参のワカメそうめん みそ汁	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	122 kcal 7.6 g 0.4 g 23.2 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と人参のワカメそうめん みそ汁	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋	75 kcal 5.4 g 0.2 g 14.1 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	ソーメン・人参・じゃが芋	52 kcal 1.5 g 0.1 g 11.7 g 0.1 g	26	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・なす・人参・味噌・バナナ	101 kcal 5.4 g 0.4 g 20.4 g 0.1 g	かゆ 白糸タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・なす・人参・味噌・バナナ	86 kcal 4.3 g 0.2 g 18.3 g 0.1 g	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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	35 kcal 0.8 g 0.0 g 8.6 g 0.0 g						
12	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・なす・人参・味噌	91 kcal 5.3 g 0.4 g 17.8 g 0.1 g	かゆ 白糸タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・小松菜・なす・人参・味噌	76 kcal 4.2 g 0.2 g 15.7 g 0.1 g	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	28 kcal 0.7 g 0.0 g 6.7 g 0.0 g	27	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 すまし汁	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・焼ふ・醤油	120 kcal 7.8 g 1.2 g 21.2 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 すまし汁	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	99 kcal 5.9 g 0.8 g 18.5 g 0.0 g	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜	34 kcal 0.8 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g						
13	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 すまし汁	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・焼ふ・醤油	107 kcal 6.7 g 0.4 g 20.0 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 すまし汁	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・焼ふ・醤油	86 kcal 5.2 g 0.2 g 16.7 g 0.0 g	かゆペースト キャベツ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜	32 kcal 0.6 g 0.0 g 7.4 g 0.0 g	28	金	かゆ 助宗タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌	88 kcal 5.6 g 0.4 g 17.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌	75 kcal 4.4 g 0.1 g 15.5 g 0.1 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	28 kcal 0.6 g 0.0 g 6.6 g 0.0 g						
14	金	かゆ 助宗タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌	90 kcal 5.9 g 0.4 g 17.6 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと玉ねぎの みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・かぶ・味噌	77 kcal 4.6 g 0.2 g 15.6 g 0.1 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	28 kcal 0.7 g 0.0 g 6.6 g 0.0 g	29	土	かゆ 豆腐とさつま芋の 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・味噌・白菜	127 kcal 4.4 g 1.7 g 25.4 g 0.3 g	かゆ 豆腐とさつま芋の 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・味噌・白菜	98 kcal 3.5 g 1.3 g 19.8 g 0.0 g	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・玉ねぎ・白菜	49 kcal 2.0 g 0.9 g 8.7 g 0.0 g						
15	土	かゆ 高野豆腐とさつま芋の みそ汁	おかゆ・高野豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・味噌・白菜	113 kcal 3.4 g 0.9 g 24.3 g 0.3 g	かゆ 高野豆腐とさつま芋の みそ汁	おかゆ・高野豆腐・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・味噌・白菜	91 kcal 3.1 g 0.9 g 19.1 g 0.0 g	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ・白菜	32 kcal 0.5 g 0.0 g 7.9 g 0.0 g	30	日	かゆ 助宗タラと野菜の みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・トマト・キャベツ・味噌	82 kcal 5.1 g 0.3 g 15.9 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと野菜の みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・トマト・キャベツ・味噌	70 kcal 4.1 g 0.1 g 14.2 g 0.1 g	かゆペースト チンゲン菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・トマト・キャベツ	25 kcal 0.6 g 0.0 g 5.9 g 0.0 g						
		<p>※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。</p> <p>※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。</p>																									
15	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・さつま芋・焼ふ・味噌	109 kcal 6.6 g 0.4 g 21.1 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・さつま芋・焼ふ・味噌	93 kcal 5.2 g 0.2 g 18.7 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・さつま芋	39 kcal 0.6 g 0.0 g 9.3 g 0.0 g	31	月	かゆ 助宗タラと野菜の みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油	96 kcal 5.6 g 0.2 g 20.2 g 0.3 g	かゆ 助宗タラと野菜の みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・人参・醤油	80 kcal 4.3 g 0.1 g 16.9 g 0.0 g	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参	33 kcal 0.7 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g						