12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	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたく さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	98 5.5 0.3 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのくた さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	85 4.3 0.1 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・キャベツ・さつま芋・人参・かぶ	32 0.6 0.0 7.7 0.0	kcal g g g g
2	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	95 6.2 0.3 18.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	81 4.9 0.2 16.1 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	28 0.5 0.0 6.8 0.0	kcal g g g g
3	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（みかん）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・みかん	123 7.8 0.5 23.1 0.4	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（みかん）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・みかん	101 6.0 0.2 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 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 フルーツ（みかん）	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・みかん	43 0.6 0.0 10.4 0.0	kcal g g g g
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのサラダ 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・もやし・味噌	103 6.7 0.4 19.8 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのサラダ 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	87 5.3 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 かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	34 0.7 0.0 8.5 0.0	kcal g g g g
5	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 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・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	108 6.9 1.1 19.2 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 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・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	97 5.8 1.0 17.5 0.0	kcal g g g g	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・トマト・白菜・豆腐・オレンジ	50 2.2 0.9 8.5 0.0	kcal g g g g
6	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ・ヨーグルト	113 7.7 1.2 19.9 0.3	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ・ヨーグルト	91 5.9 0.8 17.0 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	27 0.7 0.0 6.2 0.0	kcal g g g g
7	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・花ふ・味噌	107 6.9 0.4 21.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・花ふ・味噌	87 5.5 0.2 17.7 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・じゃが芋・玉ねぎ	32 0.6 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g
8	火	鶏肉と野菜のとろとろおそ かぼちゃのほくほく煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・りんご	120 7.0 0.5 22.5 0.2	kcal g g g g	鶏肉と野菜のとろとろおそ かぼちゃのほくほく煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・りんご	77 5.0 0.3 14.5 0.1	kcal g g g g	うどんペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト りんごペースト	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・りんご	56 1.1 0.1 12.7 0.1	kcal g g g g
9	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・トマト・もやし・味噌	96 6.5 0.4 18.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぶとトマトのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・トマト	78 4.9 0.2 15.7 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶ・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・トマト	28 0.6 0.0 6.5 0.0	kcal g g g g
10	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサ	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し	99 7.1 0.3 18.5 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサ	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し	84 5.7 0.2 16.2 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 白菜・じゃが芋ペースト ほうれん草・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・大根	29 0.6 0.0 6.9 0.0	kcal g g g g
11	金	かゆ 白糸タラとブロッコリーの かぼちゃのマッシュ みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・味噌・バナナ	128 7.3 1.5 23.7 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラとブロッコリーの かぼちゃのマッシュ みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・味噌・バナナ	113 6.2 1.3 21.2 0.1	kcal g g g g	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 豆腐・玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・ブロッコリー・かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・バナナ	60 2.7 1.0 11.1 0.0	kcal g g g g
12	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・れんこん・花ふ・味噌	107 6.8 0.4 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・花ふ・味噌	86 5.4 0.2 16.8 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト みそ汁	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
13	日	かゆ 助宗タラとキャベツのだし 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	124 8.0 2.0 20.8 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのだし 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	103 6.5 1.6 17.7 0.0	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 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐	45 2.1 0.9 7.7 0.0	kcal g g g g
14	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	96 6.4 0.4 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	81 5.1 0.2 16.2 0.1	kcal g g g g	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・トマト・人参・じゃが芋	31 0.7 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g
15	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくた さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	98 5.5 0.3 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのくた さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	85 4.3 0.1 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・キャベツ・さつま芋・人参・かぶ	32 0.6 0.0 7.7 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。

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	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	95 6.2 0.3 18.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	81 4.9 0.2 16.1 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	28 0.5 0.0 6.8 0.0	kcal g g g g
17	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（みかん）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・みかん	123 7.8 0.5 23.1 0.4	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（みかん）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・みかん	101 6.0 0.2 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 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 フルーツ（みかん）	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・みかん	43 0.6 0.0 10.4 0.0	kcal g g g g
18	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのサラダ 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・もやし・味噌	103 6.7 0.4 19.8 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのサラダ 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	87 5.3 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 かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	34 0.7 0.0 8.5 0.0	kcal g g g g
19	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 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・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	108 6.9 1.1 19.2 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 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・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	97 5.8 1.0 17.5 0.0	kcal g g g g	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・トマト・白菜・豆腐・オレンジ	50 2.2 0.9 8.5 0.0	kcal g g g g
20	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ・ヨーグルト	113 7.7 1.2 19.9 0.3	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・ワカメ・ヨーグルト	91 5.9 0.8 17.0 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	27 0.7 0.0 6.2 0.0	kcal g g g g
21	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・花ふ・味噌	107 6.9 0.4 21.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・玉ねぎ・花ふ・味噌	87 5.5 0.2 17.7 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・じゃが芋・玉ねぎ	32 0.6 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g
22	火	鶏肉と野菜のとろとろおそ かぼちゃのほくほく煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・りんご	120 7.0 0.5 22.5 0.2	kcal g g g g	鶏肉と野菜のとろとろおそ かぼちゃのほくほく煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・大根・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・りんご	77 5.0 0.3 14.5 0.1	kcal g g g g	うどんペースト 大根・チンゲン菜・人参ペースト かぼちゃペースト りんごペースト	うどん・大根・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・りんご	56 1.1 0.1 12.7 0.1	kcal g g g g
23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・トマト・もやし・味噌	96 6.5 0.4 18.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぶとトマトのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・トマト	78 4.9 0.2 15.7 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶ・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・トマト	28 0.6 0.0 6.5 0.0	kcal g g g g
24	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し・白菜・玉ねぎ	101 7.2 0.3 18.5 0.3	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・しらす干し・白菜・玉ねぎ	87 5.8 0.2 16.6 0.1	kcal g g g g	かゆペースト じゃが芋・ほうれん草・人参ペースト 大根ペースト 白菜・玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・ほうれん草・人参・大根・白菜・玉ねぎ	31 0.6 0.0 7.2 0.0	kcal g g g g
25	金	かゆ 白糸タラと玉ねぎの豆乳煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・豆腐・ワカメ・出し汁・醤油	129 7.9 2.0 22.1 0.2	kcal g g g g	かゆ 白糸タラと玉ねぎの豆乳煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・豆腐・ワカメ・出し汁・醤油	108 6.5 1.6 18.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・ブロッコリー・ 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・豆腐	52 2.4 0.9 9.1 0.0	kcal g g g g
26	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・れんこん・花ふ・味噌	107 6.8 0.4 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・花ふ・味噌	86 5.4 0.2 16.8 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 みそ汁	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
27	日	かゆ 助宗タラとキャベツのだし 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油	105 6.9 1.1 18.8 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのだし 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・醤油	91 5.8 1.0 16.4 0.0	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 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐	45 2.1 0.9 7.7 0.0	kcal g g g g
28	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	96 6.4 0.4 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	81 5.1 0.2 16.2 0.1	kcal g g g g	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・トマト・人参・じゃが芋	31 0.7 0.0 7.8 0.0	kcal g g g g
29	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくた さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	99 5.5 0.3 20.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラとキャベツのくた さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・かぶ・味噌	86 4.3 0.1 18.1 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・キャベツ・さつま芋・人参・かぶ	32 0.6 0.0 7.7 0.0	kcal g g g g
30	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	95 6.2 0.3 18.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	81 4.9 0.2 16.1 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	28 0.5 0.0 6.8 0.0	kcal g g g g
31	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・オレンジ	126 7.9 0.5 23.9 0.4	kcal g g g g	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろと 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・しらす干し・さつま芋・味噌・オレンジ	104 6.1 0.2 21.0 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 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 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・オレンジ	46 0.6 0.0 11.1 0.0	kcal g g g g