



日	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)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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
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 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 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 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 小松菜と人参のくたくた	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	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 小松菜と人参のくたくた	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	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 白菜サラダ スープ・フルーツ (オレ)	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 豆腐と野菜のとろとろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだ 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 白菜サラダ スープ・フルーツ (オレ)	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 豆腐と野菜のとろとろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだ 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 大根・人参ペースト・フ	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 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 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 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	かゆペースト そうめんペースト 玉ねぎペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト	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 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	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 鶏肉と野菜のくたくた煮 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 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	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 鶏肉と野菜のくたくた煮 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	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 玉ねぎのくたくた煮 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 助宗タラと人参のやわら 玉ねぎのくたくた煮 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 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・フルーツ (オレ)	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 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・フルーツ (オレ)	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	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 チンゲン菜・玉ねぎペースト 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 鶏肉と野菜のくたくたう 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 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 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 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサ 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 小松菜と豆腐のコトコト みそ汁・フルーツ (バナ)	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 助宗タラとかぼちゃのほ 小松菜と豆腐のコトコト みそ汁・フルーツ (バナ)	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	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト 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
11	木	かゆ 助宗タラとほうれん草の 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	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 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	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・フルー	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
12	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぼちゃときゅうりのサ 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 豆腐と野菜のとろみ煮 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 かぼちゃときゅうりのサ 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 豆腐とワカメのとろみ煮 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・醤油・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 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 鶏肉と小松菜のくたくた 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 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 鶏肉と小松菜のくたくた 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とろ 玉ねぎのくたくた煮 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とろ 玉ねぎのくたくた煮 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 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)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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)	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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	
	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 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 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 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 ブロッコリーペースト 大根・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・ブロッコリー・大根・ 人参・ほうれん草		
17	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 小松菜と人参のくたくた	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	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 小松菜と人参のくたくた	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	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 白菜サラダ スープ・フルーツ (オレ	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 豆腐と野菜のとろとろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだ 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 白菜サラダ スープ・フルーツ (オレ	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 豆腐と野菜のとろとろ煮 玉ねぎとチンゲン菜のだ 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 白菜ペースト 大根・人参ペースト・フ	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 玉ねぎ・チンゲン菜ペ	おかゆ・豆腐・さつま芋・人 参・玉ねぎ・チンゲン菜			
19	金	かゆ 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 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 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 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	かゆペースト うどんペースト 玉ねぎ・キャベツ・人参 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 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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 鶏肉と野菜のくたくた煮 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 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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 鶏肉と野菜のくたくた煮 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 玉ねぎペースト 豆腐ペースト・フルーツ	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 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 玉ねぎのくたくた煮 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 助宗タラと人参のやわら 玉ねぎのくたくた煮 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			
22	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・フルーツ (オレ	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 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・フルーツ (オレ	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・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 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	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 チンゲン菜・玉ねぎペ 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			
23	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたう 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 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 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 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラ 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 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 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 小松菜と豆腐のコトコト みそ汁・フルーツ (バナ	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 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・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 小松菜と豆腐のコトコト みそ汁・フルーツ (バナ	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	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペ チンゲン菜・人参ペ	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	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 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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・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	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 かぼちゃときゅうりのサ 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 豆腐と野菜のとろみ煮 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 かぼちゃときゅうりのサ 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 豆腐と野菜のとろみ煮 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・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 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 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 鶏肉と小松菜のくたくた 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 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 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のサラダ みそ汁	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			
28	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとろ 玉ねぎのくたくた煮 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とろ 玉ねぎのくたくた煮 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・玉ねぎ・さつま芋	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 小松菜のとろみ煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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 小松菜のとろみ煮 みそ汁・フルーツ (オレ	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 鶏肉と白菜のくたくた煮 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 かゆペースト 人参ペースト・小松菜ペ 玉ねぎ・キャベツペ 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			
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 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 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 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 小松菜と人参のくたくた 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・パ 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	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 小松菜と人参のくたくた 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・パ 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	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 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			