3月

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	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・人参
2	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜と玉ねぎのく みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜と玉ねぎのく みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜・玉ねぎペー かぼちゃペースト・フル	おかゆ・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ
4	火	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわ 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわ 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・大根・人参・玉ねぎ
5	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしとブロッコリーの みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・もやし・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 ブロッコリーとトマトの みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペ じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・白菜・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・バナナ
6	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火（しらぬい）	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火（しらぬい）	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ（不知火）	おかゆ・小松菜・大根・人参・不知火（しらぬい）	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペース ほうれん草・人参ペース 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
7	金	鶏肉とチンゲン菜のとろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・れんこん・オレンジ	鶏肉とチンゲン菜のとろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・オレンジ	うどんペースト チンゲン菜・人参ペース キャベツペースト りんごペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ
8	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・味噌・不知火（しらぬい）	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・大根・味噌・不知火（しらぬい）	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・かぼちゃ・トマト・大根・不知火（しらぬい）
9	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜・じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ
10	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜
11	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・大根・白菜・りんご
12	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしら すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしら すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参
13	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペース 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根	かゆペースト 豆腐・キャベツ・人参ペ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ
14	金	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜ともやしのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	人参かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
15	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・人参

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	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
17	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とれんこんの みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・れんこん・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ
18	火	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわ 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわ 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・大根・人参・玉ねぎ
19	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしとブロッコリーの みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・もやし・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 ブロッコリーとトマトの みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ	かゆペースト 白菜ペースト ブロッコリー・トマトペ じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・白菜・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・バナナ
20	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火（しらぬい）	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（不知	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・不知火（しらぬい）	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ（不知火）	おかゆ・小松菜・大根・人参・不知火（しらぬい）	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペース ほうれん草・人参ペース 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
21	金	鶏肉とチンゲン菜のとろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・れんこん・オレンジ	鶏肉とチンゲン菜のとろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・オレンジ	うどんペースト チンゲン菜・人参ペース キャベツペースト りんごペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ
22	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・ブロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・ブロッコリー・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・ブロッコリー・大根
23	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜・じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ
24	月	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のみそ 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜
25	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・なす・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・大根・白菜・りんご
26	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしら すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のしら すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・しらす干し・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参
27	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜のとろみ煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・じゃが芋・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペース 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根	かゆペースト 豆腐・キャベツ・人参ペ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ
28	金	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜ともやしのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ トマトペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・トマト・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
29	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ・人参
30	日	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 大根とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・味噌・大根・トマト・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト 大根・トマトペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
31	月	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とれんこんの みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・れんこん・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・キャベツ