

		 後期 (9~11ヶ月)				 中期 (7~8ヶ月)				 初期 (5~6ヶ月)			
離乳食曜日		昼		夕		昼		夕		昼		夕	
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧
1	火	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知 火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さ つま芋・味噌・不知火 (しらぬ い)	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知 火)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さ つま芋・味噌・不知火 (しらぬ い)	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペース 人参ペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・さつま芋・不知火 (し らぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ
2	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 味噌・チンゲン菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ ほうれん草・出し汁・もやし・ 人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 味噌・チンゲン菜・人参・玉ね ぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ ほうれん草・出し汁・人参・花 ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・ 人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペー 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・ 人参・バナナ
3	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぼち ゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナ ップエンドウ・豆乳・水・精製 塩・人参・きゅうり・なす・出 し汁・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぼち ゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆 乳・水・精製塩・人参・きゅう り・なす・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・か ぼちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参
4	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ さつま芋・グリーンアスパラ・ カットトマトパック・水・精製 塩・もやし・焼ふ・出し汁・味 噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうど ん大根とチンゲン菜のだし フルーツ (不知火)	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・チンゲン菜・人参・不知 火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ さつま芋・グリーンアスパラ・ カットトマトパック・水・精製 塩・焼ふ・出し汁・味噌・バナ ナ	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうど ん大根とチンゲン菜のだし フルーツ (不知火)	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・チンゲン菜・人参・不知 火 (しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペー 人参・さつま芋ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットマ トパック・人参・さつま芋・ バナナ	うどんペースト 白菜・玉ねぎペースト 大根・チンゲン菜・人参 フルーツ (不知火)	うどん・白菜・玉ねぎ・大 根・チンゲン菜・人参・不知 火 (しらぬい)
5	土	かゆ 助宗タラと人参のやわら かキャベツときゅうりのサ らすまし汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・きゅうり・ かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ く小松菜と人参のくたくた みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと人参のやわら かキャベツときゅうりのサ らすまし汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・きゅうり・ かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ く小松菜と人参のくたくた みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・豆腐・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・人参・キャベツ・か ぼちゃ・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・小松菜・ 人参・豆腐
6	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカ メ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・ 焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ さつま芋・グリーンアスパラ・ カットトマトパック・水・精製 塩・焼ふ・出し汁・味噌・ワカ メ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・ 焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・大 根・ほうれん草・玉ねぎ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人 参
7	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわら か人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリー ンアスパラ・出し汁・砂糖・醤 油・人参・小松菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわら か人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリー ンアスパラ・出し汁・砂糖・醤 油・人参・小松菜・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト チンゲン菜・人参ペー 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・じゃが芋・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜
8	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・大根・人参・ワカ メ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツののろろ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・大根・人参・ワカ メ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツののろろ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人 参・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さ つま芋
9	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ シみそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ もやし・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ シみそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ 豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ シみそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・ 人参・バナナ
10	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ く人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・チンゲン菜・人参・大 根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ く人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・チンゲン菜・人参・大 根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペー ス	おかゆ・さつま芋・人参・玉 ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペー 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲ ン菜・人参・大根
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナッペン 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・きゅう り・スナッペンエンドウ・小松 菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコト コみそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・じゃが芋・豆腐・白 菜・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコト コみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコト コみそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・じゃが芋・豆腐・白 菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋・豆腐ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・豆 腐・白菜
12	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・大根・かぼち ゃ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・大根・かぼち ゃ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・大根・かぼち ゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さ つま芋
13	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・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 トマトときゅうりのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・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 トマトときゅうりのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白 菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ト マト・キャベツ
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・味噌・チンゲ ン菜・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・味噌・チンゲ ン菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・大根・チンゲ ン菜
15	火	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののろろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペー 人参ペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・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		夕		昼		夕		昼		夕		
	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
16	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・もやし・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・人参・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペース ト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペース ト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参・バナナ
17	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサ ラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナップエンドウ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と春野菜の豆乳煮 人参ときゅうりのサ ラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆乳・水・精製塩・人参・きゅうり・なす・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼ ちゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参
18	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・グリーンアスパ ラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうど ん大根とチンゲン菜のだし みそ汁	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・グリーンアスパ ラ・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうど ん大根とチンゲン菜のだし みそ汁	うどん・鶏肉・白菜・玉ねぎ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参のトマト煮 さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・カット トマトパック・さつま芋	うどんペースト 白菜・玉ねぎペースト 大根・チンゲン菜・人参	うどん・白菜・玉ねぎ・大根・チンゲン菜・人参
19	土	かゆ 助宗タラと人参のやわら キャベツときゅうりのサ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ く小松菜と人参のくたくた みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと人参のやわら キャベツときゅうりのサ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ く小松菜と人参のくたくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト・フル ーツ	おかゆ・人参・キャベツ・かぼ ちゃ・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 小松菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・小松菜・人参・豆腐
20	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・出し汁・味噌・人参・焼ふ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペース ト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・大 根・ほうれん草・玉ねぎ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
21	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とアスパラのやわら かみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とアスパラのやわら かみそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・人参・小松菜・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人 参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜
22	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのとろみ きゅうりと人参のサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 大根と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのとろみ きゅうりと人参のサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋
23	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサ ラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ シ みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサ ラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ シ みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぼちゃ・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人参・バナナ
24	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ く人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ く人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・大根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペース ト	おかゆ・さつま芋・人参・玉ね ぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペース ト 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・大根
25	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエン ドウ 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・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ ト みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサ 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・きゅうり・小松菜・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 じゃが芋と豆腐のコトコ ト みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・豆腐・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋・豆腐ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・豆腐・白菜
26	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ レンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ レンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト・フル ーツ	おかゆ・人参・大根・かぼ ちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋
27	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・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 トマトときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・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 トマトときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・キャベツ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・ト マト・キャベツ
28	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・大根・味噌・チンゲン菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが 芋	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・大根・チンゲン 菜
29	火	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサ ラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサ ラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・ソーメン	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	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・さつま芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー ス かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ
30	水	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 れんこんと人参のやわら かみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・れんこん・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・出し汁・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペース ト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・チンゲン菜・人 参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・ほうれん草ペース ト 人参ペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人 参