

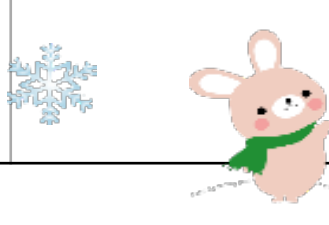




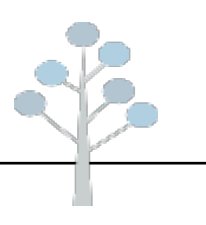


離乳食曜日	曜日	後期（9～11ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			初期（5～6ヶ月）					
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	木	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・さつま芋・きゅ うり・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・さつま芋・きゅ うり・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・さつま 芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃ が芋・人参
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ 小松菜・かぶ・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	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワ カメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ 小松菜・かぶ・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	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・かぶ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼ ちゃ
3	土	かゆ 助宗タラとほうれん草の 高野豆腐と野菜ののり みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・高野豆腐・白 菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ コリー・出し汁・砂糖・醤油・ きゅうり・人参・じゃが芋・大 根・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 高野豆腐と野菜ののり みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・高野豆腐・白 菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ コリー・出し汁・砂糖・醤油・ きゅうり・人参・じゃが芋・大 根・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	おかゆ・ほうれん草・白菜・ 人参	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ ー・人参・じゃが芋・大根	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ ー・人参・じゃが芋・大根
4	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・カリ フラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ 味噌・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・カリ フラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ 味噌・ソーメン・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト カリフラワー・人参ペー かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カ リフラワー・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参
5	月	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼち ゃ・出し汁・大根・人参・玉ね ぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほ うれん草・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・かぼち ゃ・出し汁・大根・人参・玉ね ぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほ うれん草・人参・白菜・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人 参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・白菜
6	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ブロッコリー・チンゲン 菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ブロッコリー・チンゲン 菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・小松菜・かぶ・味噌	かゆペースト うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・ブロッコリー チンゲン菜ペースト	うどん・玉ねぎ・人参・じゃ が芋・ブロッコリー・チンゲ ン菜	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・かぶ
7	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり ほうれん草と人参のくた すみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん 草・人参・豆腐・ワカメ・醤 油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・もやし・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり ほうれん草と人参のくた すみそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん 草・人参・豆腐・ワカメ・醤 油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・きゅうり・人参・ 大根・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー 豆腐ペースト・バナナペ	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・人参・大根
8	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・キャベツ・かぶ・チンゲン 菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ スープ・フルーツ（みか ん）	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・トマ ト・かぼちゃ・なす・出し汁・ 醤油・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・キャベツ・かぶ・チンゲン 菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ スープ・フルーツ（みか ん）	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・トマ ト・かぼちゃ・なす・出し汁・ 醤油・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぶペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・キャベツ・かぶ・チン ゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・トマト・か ぼちゃ・みかん
9	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこ ん・人参・出し汁・砂糖・醤 油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・ 味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコ さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ 焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコ さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペー さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・さつま芋
10	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・大根・小松菜・ ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぶと人参ののり 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・かぶ・人参・片 栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグ ルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・大根・小松菜・ ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぶと人参ののり 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・かぶ・人参・片 栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグ ルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・ 人参・キャベツ
11	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 玉ねぎ・人参・カットマト 缶・水・精製塩・さつま芋・出 し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた すみそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 玉ねぎ・人参・カットマト 缶・水・精製塩・さつま芋・出 し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた すみそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人 参・カットマト缶・さつま 芋	かゆペースト ほうれん草・人参ペー じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ じゃが芋・豆腐
12	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チン ゲン菜・人参・豆乳・水・精製 塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん ご）	おかゆ・シロイトタラ・小松 菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大 根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チン ゲン菜・人参・豆乳・水・精製 塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん ご）	おかゆ・シロイトタラ・小松 菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大 根・醤油・りんご	かゆペースト かぼちゃ・チンゲン菜ペ ー・人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン 菜・人参・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト・りんごペ	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・大根・りんご
13	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ブロッコリー・人 参・さつま芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ブロッコリー・人 参・さつま芋・焼ふ・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・キャベ ツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペー さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ ー・人参・さつま芋
14	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・醤油・砂糖・チンゲン 菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ ンジ）	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぶ・人参・玉ね ぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・醤油・砂糖・チンゲン 菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ ンジ）	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぶ・人参・玉ね ぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト チンゲン菜・人参ペー ス	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	かゆペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・小松菜・かぶ・人 参・玉ねぎ・オレンジ
15	木	かゆ 助宗タラと野菜ののり さつま芋ときゅうりのサ みそ汁・フルーツ（みか ん）	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・片栗粉・さつま 芋・きゅうり・豆腐・味噌・み かん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜ののり さつま芋ときゅうりのサ みそ汁・フルーツ（みか ん）	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・片栗粉・さつま 芋・きゅうり・豆腐・味噌・み かん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・大根・人参・さつま 芋・豆腐・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃ が芋・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	金	かゆ 鶏肉ののろろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツともやしのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉ののろろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・かぶ	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・バナナ	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・バナナ			
17	土	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆腐と野菜ののろみ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆腐と野菜ののろみ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆペースト かゆペースト ほうれん草ペースト 豆腐・白菜・人参ペース フルーツ（オレンジ）	おかゆ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・大根			
18	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参			
19	月	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほうれん草と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほうれん草と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜			
20	火	くたくた鶏うどん じゃが芋とブロッコリー みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 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・小松菜・かぶ・味噌・オレンジ	くたくた鶏うどん じゃが芋とブロッコリー みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 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・小松菜・かぶ・味噌・オレンジ	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜ペースト かぶペースト・フルーツ	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト・フルーツ	おかゆ・人参・小松菜・かぶ・オレンジ			
21	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののろろほうれん草と人参のくたスープ・フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・もやし・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののろろほうれん草と人参のくたスープ・フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース 豆腐ペースト・バナナペ	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・人参・大根			
22	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳トマトサラダ スープ・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳トマトサラダ スープ・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぶペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん			
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペース さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋			
24	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のかぶと人参ののろろ煮 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・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のかぶと人参ののろろ煮 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・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・人参・キャベツ			
25	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・さつま芋	かゆペースト ほうれん草・人参ペース じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋・豆腐			
26	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし 玉ねぎと人参のやわらか スープ	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・醤油	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のだし 玉ねぎと人参のやわらか スープ	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・醤油	かゆペースト かぼちゃ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根			
27	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくキャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・白菜・トマト・さつま芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくキャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・りんごペ	おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参・豆腐・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・トマト・さつま芋			
28	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・ソーメン	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ			
29	木	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・さつま芋・きゅうり・豆腐・味噌・みかん	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・大根・人参・さつま芋・豆腐・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・人参			
30	金	かゆ 鶏肉ののろろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツともやしのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・もやし・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉ののろろトマト煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・片栗粉・小松菜・かぶ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・かぶ	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・バナナ	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ・バナナ			
31	土	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆腐と野菜ののろみ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆腐と野菜ののろみ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 豆腐・白菜・人参ペース フルーツ（オレンジ）	おかゆ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・大根			

