

離乳食 曜日	2月				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
	後期(9~11ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	初期(5~6ヶ月)	離乳食								
	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 日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・さつま芋・片栗 粉・ソーメン・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし キヤベツと人参のやわら みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・キヤベツ・人参・ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし キヤベツと人参のやわら みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・キヤベツ・人参・ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	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	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト かぶペースト	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト かぶペースト	かゆ・玉ねぎ・キヤベツ・ 人参・かぶ	
2 月	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・大根・人参・ 出し汁・じゃが芋・味噌・オレ ンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ 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・じゃが芋・味噌・オレ ンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ 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・じゃが芋・味噌・オレ ンジ	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フル	おかゆ・トマト・大根・人 参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・豆腐・白菜・チング ン菜・かぼちゃ・人参・玉ね ぎ		
3 火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(りん ご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醤 油・片栗粉・きゅうり・花ふ・ 味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(いよ う)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 出し汁・人参・キヤベツ・味 噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(いよ う)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 出し汁・人参・キヤベツ・味 噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・りんご	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト キヤベツペースト	かゆ・かぶ・人参・キヤ ベツ		
4 水	かゆ 白糸タラとプロッコリー かぼちゃと人参のとろみ みそ汁・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・プロ ッコリー・出し汁・かぼちゃ・人 参・片栗粉・もやし・ワカメ・ 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 かぼちゃと人参のとろみ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精 製塩・豆腐・なす・人参・出 し汁・味噌・大根・ほうれん草・ 醤油	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・豆腐・なす・人参・出 し汁・味噌・大根・ほうれん草・ 醤油	かゆペースト プロッコリー・ペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・プロッコリー・かぼ ちゃ・人参・オレンジ	かゆペースト トマトペースト 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草ペース	かゆ・トマト・豆腐・人 参・大根・ほうれん草		
5 木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・チ ンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・ 助宗タラと白菜のくたく きゅうり・人参・玉ねぎ・焼 ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・かぶ・人参・小松菜・ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうり・人参・玉ねぎ・焼 ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・かぶ・人参・小松菜・ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうり・人参・玉ねぎ・焼 ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋・チング ン菜・人参・玉ねぎ 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・チング ン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト かぶ・人参ペースト 小松菜・さつま芋ペース	かゆ・白菜・かぶ・人 参・小松菜・さつま芋・りんご		
6 金	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし キヤベツと人参のやわら みそ汁・フルーツ(バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・キヤベツ・人参・ 大根・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリー みそ汁・フルーツ(バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・キヤベツ・人参・ 大根・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリー みそ汁・フルーツ(バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・キヤベツ・人参・ 大根・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・ブロッコリー スープ	かゆ・玉ねぎ・キヤベツ・ 人参・大根・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・ブロッコリー 大根ペースト・バナナペ	かゆ・玉ねぎ・人 参・かぼ ちゃ・ブロッコリー		
7 土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・豆腐・人 参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた じやが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ かぶ・カットトマト缶・水・精 製塩・じやが芋・出し汁・人 参・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた じやが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出 し汁・砂糖・醤油・豆腐・人 参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じやが芋ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト 小松菜・豆腐・人 参・玉ねぎ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト じやが芋ペースト 人参ペースト・フルーツ	かゆ・白菜・かぶ・カット トマト缶・じやが芋・人 参・オレンジ		
8 日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(い う)	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大 根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・れんこん・ほうれん草・ 味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大 根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト みそ汁	かゆペースト 玉ねぎ・キヤベツペ ースト さつま芋・ほうれん草 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キヤベツペ ースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	かゆ・玉ねぎ・キヤベツ・ さつま芋・ほうれん草		
9 月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・ソーメン・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 小松菜と人参のくたくた みそ汁・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人 参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・か ぶ・ソーメン・味噌	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人 参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味 噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペース ト かぶペースト	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フル	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人 参・玉ねぎ・オレンジ	かゆ・トマト・小松菜・人 参・玉ねぎ・オレンジ		
10 火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのやわ みそ汁・フルーツ(りん ご)	おかゆ・シロイトタラ・人 参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・白 菜・味噌・りんご	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キヤベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人 参・出し汁・玉ねぎ・白菜・味噌・ キヤベツ・人参・じやが芋・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・白菜・味 噌・りんご	かゆペースト 豆 腐と野菜のコトコト煮 キヤベツと人参のサラダ みそ汁	かゆ・玉ねぎ・チング ン菜・人参・りんご	かゆ・人参・玉ねぎ・白 菜・りんご	かゆ・豆腐・玉ねぎ・チ ンゲン菜・キヤベツ・人 参・じ やが芋		
11 水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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・片栗 粉・さつま芋・人参・なす・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・コーン・出し汁・か ぶ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・コーン・出し汁・か ぶ・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト 豆 腐と野菜のだし煮 みそ汁	かゆ・玉ねぎ・小松菜・さ つま芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト バナナペースト	かゆ・玉ねぎ・人 参・か ぶ・バナナ		
12 木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ ト・人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人 参・出し汁・チング ン菜・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ ト・人参・だし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人 参・出し汁・チング ン菜・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ ト・人参・だし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人 参・チング ン菜・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 豆 腐と野菜のコトコト煮 キヤベツ・人参・じ やが芋・味 噌	かゆペースト トマトペースト 豆 腐・じ やが芋ペースト	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	かゆ・かぼちゃ・白 菜・玉ねぎ		
13 金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キヤベツサラダ スープ・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・キ ヤベツ・豆腐・じやが芋・オレンジ	人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・れんこん・人参・出し汁・砂 糖・醤油・小松菜・なす・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 キヤベツサラダ スープ・フルーツ(オレ ンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・れんこん・人参・出し汁・砂 糖・醤油・小松菜・なす・味 噌	かゆペースト 豆 腐と野菜のくたくた煮 キヤベツサラダ みそ汁	かゆ・人参・鶏肉・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・小松菜・なす・味噌	かゆ・人参・玉ね ぎ・キ ヤベツペースト 豆 腐・じ やが芋ペースト	かゆ・玉ねぎ・人 参・小松菜		
14 土	くたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ(いよ う)	うどん・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・りんご	かゆ くたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・りんご	かゆペースト 豆 腐と野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ(いよ う)	うどん・大根・人 参・ほうれん草・りん ご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペース ト トマトペースト 白菜ペースト	かゆ・玉ねぎ・人 参・トマト ト・白菜		
15 日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・味噌・さつま芋・片栗 粉・ソーメン・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし キヤベツと人参のやわら みそ汁・フルーツ(いよ う)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・キヤベツ・人 参・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・キヤベツ・人 参・かぶ・焼ふ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆペースト 豆 腐と野菜のみそ煮 キヤベツと人参のやわら みそ汁・ヨーグルト	かゆ・人参・玉ね ぎ・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト キヤベツ・人参ペースト かぶペースト	かゆ・玉ねぎ・キヤベツ・ 人参・かぶ		

離乳食曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)				
	朝	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	朝	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	朝	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	
16 月	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ワカメ・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・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フル	おかゆ・トマト・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 豆腐・白菜・チングン菜 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・チングン菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ	
17 火	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(いよ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆ 助宗タラとかぶのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(いよ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・出し汁・人参・キャベツ・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・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 かぶペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぶ・人参・キャベツ	
18 水	かゆ 白糸タラとブロッコリー かぼちゃと人参のとろみ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・なす・人参・出し汁・かぼちゃ・人 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	かゆ 白糸タラとブロッコリー かぼちゃと人参のとろみ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	かゆ 白糸タラとブロッコリー かぼちゃと人参のとろみ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁	かゆ 白糸タラとブロッコリー かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	かゆペースト トマトペースト 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト	かゆペースト トマトペースト 豆腐・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト	かゆペースト トマト・豆腐・人参・大根・ほうれん草	かゆ・トマト・豆腐・人参・大根・ほうれん草	
19 木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼 かぶと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りん)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りん)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・小松菜・きつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・かぶ・人参・小松菜・きつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ(りん)	かゆペースト じゃが芋・チングン菜ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・じゃが芋・チングン菜・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト 白菜ペースト かぶ・人参ペースト 小松菜・さつま芋ペースト	かゆ・白菜・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・りんご	かゆ・白菜・かぶ・人参・小松菜・さつま芋・りんご	
20 金	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし キャベツと人参のやわら みそ汁・フルーツ(バナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・キャベツ・人参・大根・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリー・スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・キャベツ・人参・大根・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリー・スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・キャベツ・人参・大根・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリー・スープ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト・バナナペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・ブロッコリー	かゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー	かゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー	
21 土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマト缶・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・人 鶏肉と小松菜のくたくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマト缶・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・人 鶏肉と小松菜のくたくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のトマト じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト・フルーツ	かゆ・白菜・かぶ・カットトマト缶・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆ・白菜・かぶ・カットトマト缶・じゃが芋・人参・オレンジ	
22 日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのくたくた煮 すまし汁・フルーツ(いよ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・さつま芋・れんこん・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・いよかん	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら さつま芋のマッシュ みそ汁	かゆペースト 玉ねぎペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	かゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋・ほうれん草	かゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋・ほうれん草	
23 月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 かぶサラダ みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた みそ汁・フルーツ(オレンジ)	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト かぶペースト	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ	かゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・かぶ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	
24 火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとれんこんのやわ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・れんこん・白菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・じゃが芋・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・白菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チングン菜 キャベツ・人参・じゃが芋・味噌 白菜ペースト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チングン菜 キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	かゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・キャベツ・人参・じゃが芋	かゆ・豆腐・玉ねぎ・チングン菜・キャベツ・人参・じゃが芋	
25 水	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 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・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・コーン・出し汁・かぶ・ワカメ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	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	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぶペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・かぶ	かゆ・玉ねぎ・人参・かぶ	
26 木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼 きゅうりサラダ みそ汁・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼 きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・人参・出し汁・チングン菜・焼 きゅうり・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサラダ みそ汁	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チングン菜ペースト	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チングン菜ペースト	かゆペースト かぼちゃ・白菜・玉ねぎ	かゆ・かぼちゃ・白菜・玉ねぎ	かゆ・かぼちゃ・白菜・玉ねギ	
27 金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 キャベツサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 小松菜のだし煮 みそ汁	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	かゆペースト 玉ねギ・人参ペースト 小松菜ペースト	かゆ・玉ねぎ・人参・小松菜	かゆ・玉ねギ・人参・小松菜	
28 土	くたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ(いよ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・トマト・白菜・味噌・いよかん	かゆ くたくた鶏うどん ほうれん草のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ(いよ)	かゆペースト 大根・人参ペースト トマトペースト りんごペースト	うどんペースト 大根・人参ペースト トマトペースト りんごペースト	うどん・大根・人参・ほうれん草・りんご	かゆペースト 玉ねギ・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	かゆ・玉ねギ・人参・トマト・白菜	かゆ・玉ねギ・人参・トマト・白菜

