

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		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 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラ ダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラ ダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草・大根						
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・ 人参						
3	土	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ごぼう・醤油・ヨー グルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ね ぎ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃ が芋						
4	日	かゆ 豆腐とほうれん草のとり トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・ 味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわら きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・チン ゲン菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のとり トマトサラダ きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・ 味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわら きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・チン ゲン菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参 トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜						
5	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・ごぼう・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら かぼちゃと玉ねぎのだし スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら かぼちゃと玉ねぎのだし スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・か ぼちゃ・玉ねぎ						
6	火	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・チンゲン菜・ 人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ オレンジ	かゆ 助宗タラとブロッコリー チンゲン菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・チンゲン菜・ 人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・ オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大 根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・チン ゲン菜・人参・玉ねぎ						
7	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃのマッシュ・フ 	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・なす・玉ねぎ・出し汁・ 味噌・かぼちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・大豆・豆乳・ 水・精製塩・白菜・きゅうり・ 人参	かゆ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃのマッシュ・フ 	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・なす・玉ねぎ・出し汁・ 味噌・かぼちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラとほうれん草の 白菜ときゅうりのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・豆乳・水・精製 塩・白菜・きゅうり・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・かぼちゃペース ト バナナペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・か ぼちゃ・バナナ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペー ス 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・白菜・人参						
8	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・焼 ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とブロッコリーのや 大根とチンゲン菜のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チンゲン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・ワ カメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とブロッコリーのや 大根とチンゲン菜のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チンゲン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	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 ブロッコリー・人参ペー ス 大根・チンゲン菜ペース ト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人 参・大根・チンゲン菜・玉ね ぎ						
9	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラ ダ すまし汁・フルーツ (パ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマ ト・キャベツ・ソーメン・醤 油・バナナ	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラ ダ すまし汁・フルーツ (パ ナ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペー ス 白菜・人参ペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマ ト・キャベツ・ソーメン・醤 油・バナナ	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・ 白菜・人参	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト・パナ	おかゆ・人参・トマト・キャ ベツ・バナナ							
10	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこ チンゲン菜と人参のサラ ダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜のとりと 大根のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこ チンゲン菜と人参のサラ ダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・プロ チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ ブロッコリー・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・大根							
11	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ ほうれん草と玉ねぎのだ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・ほうれん草・ 玉ねぎ・キャベツ・花ふ・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆペースト 助宗タラと人参のワカメ ほうれん草と玉ねぎのだ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・ほうれん草・ 玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨー グルト・砂糖	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼち や・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペー ス キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・ 玉ねぎ・キャベツ						
12	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとり ブロッコリーと人参のサ ダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ ブロッコリー・人参・大根・味 噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆ 助宗タラと小松菜のとり ブロッコリーと人参のサ ダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ ブロッコリー・人参・大根・味 噌	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペー ス 大根ペースト	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブ ロッコリー・人参・大根	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー ス 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参							
13	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたう ぎつま芋のマッシュ すまし汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ほうれん草と人参のサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ほうれん草と人参のサラ ダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参 さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	うどん・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト 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・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・白菜							
14	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (パ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・小松菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・味噌・パ ナ	かゆ 助宗タラとブロッコリー 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (パ ナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト 助宗タラとブロッコリー 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (パナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・小松菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・味噌・パ ナ	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	かゆペースト ブロッコリーペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペー ス かぼちゃペースト・パナ	おかゆ・ブロッコリー・小松 菜・玉ねぎ・人参・かぼち や・バナナ							
15	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラ ダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペー ス	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草・大根							

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		
16	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人 参
17	土	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ごぼう・醤油・ヨー グルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆペースト かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ね ぎ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃが 芋
18	日	かゆ 豆腐とほうれん草のとろ とマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・ 味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわら きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ン)	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・チン ゲン菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のとろ とマトサラダ きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ン)	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・ 味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわら きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ン)	おかゆ・シロイトタラ・なす・ 人参・出し汁・きゅうり・チン ゲン菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参 トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
19	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・ごぼう・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら かぼちゃと玉ねぎのだし スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・豆乳・水・精製塩・人参・ 出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら かぼちゃと玉ねぎのだし スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペース	おかゆ・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ
20	火	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー チンゲン菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・チンゲン菜・ 人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー チンゲン菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・チンゲン菜・ 人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大 根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・チンゲ ン菜・人参・玉ねぎ
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜とスナップエンドウ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・大豆・豆乳・ 水・精製塩・白菜・スナップエ ンドウ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 助宗タラとほうれん草の 白菜サラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・玉ねぎ・豆乳・水・精製 塩・白菜	かゆペースト 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 ほうれん草・玉ねぎペー 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ 白菜
22	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・焼ふ・ワ カメ・味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのや 大根とチンゲン菜のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チンゲン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・ワカメ・ 味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのや 大根とチンゲン菜のしら みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマ ト・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆペースト ブロッコリー・人参ペー 大根・チンゲン菜ペース 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・ 大根・チンゲン菜・玉ねぎ
23	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマ ト・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・味噌・きゅうり・トマ ト・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆペースト かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペース 白菜・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白 菜・人参	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・トマト・キャベ ツ
24	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこ チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜のとろとろ 大根のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこ チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・プロ チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根	かゆペースト かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ブ ロッコリー・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・大根
25	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ ほうれん草と玉ねぎのだ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・ほうれん草・ 玉ねぎ・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆペースト 助宗タラと人参のワカメ ほうれん草と玉ねぎのだ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・ほうれん草・ 玉ねぎ・キャベツ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼち ゃ・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペー キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ
26	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとろ ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ ブロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆ 助宗タラと小松菜のとろ ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ ブロッコリー・大根・味噌	かゆペースト 鶏肉とチンゲン菜のくた 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・プロ ッコリー・大根	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたう さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたう さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・さつま芋	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎのやわらか ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参 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 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ 人参・白菜
28	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・小松菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・味噌・バ ナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト 助宗タラとブロッコリー 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・小松菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・味噌・バ ナナ	かゆペースト 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 ブロッコリーペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ かぼちゃペースト・バナ	おかゆ・ブロッコリー・小松 菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ バナナ
29	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ン)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ン)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・白菜・味 噌・オレンジ	かゆペースト 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ ほうれん草と大根のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆペースト かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペー ス	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草・大根
30	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆペースト 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人 参
31	土	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ごぼう・醤油・ヨー グルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・味噌・玉ね ぎ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ね ぎ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃが 芋