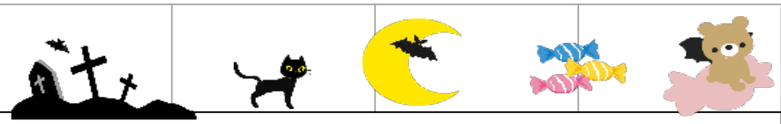
10月

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	金	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・味噌	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 豆腐・キャベツペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ 大根ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根
2	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト	おかゆ・人参・トマト	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・じゃが芋
3	日	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト 小松菜・豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・キャベツ・小松菜・豆腐	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
4	月	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうり	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうり	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	かゆペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・さつま芋・玉ねぎ・りんご	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎ・人 ブロッコリーペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
5	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参
6	水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ さつま芋のマッシュ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ さつま芋のマッシュ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・トマト	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト バナナペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ
7	木	かゆ 助宗タラとキャベツのや 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのや 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・大根・人参・じゃが芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参
8	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・さつま芋・味噌・バナナ	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 トマトペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト・バナ	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ
9	土	かゆ 白糸タラとブロッコリー 白菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・白菜・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのマッシュ みそ汁	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・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリー 白菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・白菜・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのマッシュ みそ汁	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・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ブロッコリー・白菜・人参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
10	日	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 チンゲン菜と人参のだし すまし汁	おかゆ・鶏肉・大豆・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のワカメ 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のだし すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のワカメ 玉ねぎのだし煮 フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・りんご	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・りんご
11	月	鶏肉のくたくた味噌うど ほうれん草と人参のサラ フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	鶏肉のくたくた味噌うど ほうれん草と人参のサラ フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	うどんペースト かぼちゃ・大根ペースト ほうれん草・人参ペース	うどん・かぼちゃ・大根・ほうれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリーペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜
12	火	かゆ 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜サラダ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 豆腐・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りん	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・りんご
13	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ もやしとキャベツのサラ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	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
14	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・焼ふ・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・りんご	かゆペースト トマトペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・トマト・ほうれん草・人参
15	金	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・味噌	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 豆腐・キャベツペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ 大根ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・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	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	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト	おかゆ・人参・トマト	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・じゃが芋
17	日	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト 小松菜・豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・キャベツ・小松菜・豆腐	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
18	月	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうり	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ブロッコリーときゅうり	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・きゅうり	かゆペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・さつま芋・玉ねぎ・りんご	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎ・人 ブロッコリーペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
19	火	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のサラダ フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参
20	水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ さつま芋のマッシュ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ さつま芋のマッシュ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・バナナ	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・トマト	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト バナナペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ
21	木	かゆ 助宗タラとキャベツのや 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのや 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・大根・人参・じゃが芋・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・大根・人参・じゃが芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参
22	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・さつま芋・味噌・バナナ	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 トマトペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト・バナ	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・さつま芋・バナナ
23	土	かゆ 白糸タラとブロッコリー 白菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・白菜・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのマッシュ みそ汁	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・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリー 白菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・白菜・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく かぼちゃのマッシュ みそ汁	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・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ブロッコリー・白菜・人参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
24	日	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 チンゲン菜と人参のだし すまし汁	おかゆ・鶏肉・大豆・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のワカメ 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のだし すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・なす・醤油	かゆ 助宗タラと人参のワカメ 玉ねぎのだし煮 フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・りんご	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・りんご
25	月	鶏肉のくたくた味噌うど ほうれん草と人参のサラ フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	鶏肉のくたくた味噌うど ほうれん草と人参のサラ フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ブロッコリーのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・しらす干し・小松菜・味噌	うどんペースト かぼちゃ・大根ペースト ほうれん草・人参ペース	うどん・かぼちゃ・大根・ほうれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリーペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・小松菜
26	火	かゆ 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と人参のコトコト煮 チンゲン菜サラダ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 豆腐・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りん	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・りんご
27	水	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ もやしとキャベツのサラ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・キャベツ・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	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
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・焼ふ・出し汁・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・りんご	かゆペースト トマトペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・トマト・ほうれん草・人参
29	金	人参がゆ 鶏肉とかぼちゃの豆乳煮 スープ フルーツ（バナナ）	おかゆ・人参・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・なす・ワカメ・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・もやし・味噌	人参がゆ 鶏肉とかぼちゃの豆乳煮 スープ フルーツ（バナナ）	おかゆ・人参・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・なす・ワカメ・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 豆腐とキャベツのとろと 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し汁・片栗粉・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・味噌	人参かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ 大根ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根
30	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・トマト・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・味噌・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト	おかゆ・人参・トマト	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・じゃが芋
31	日	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のやわら キャベツのくたくた煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとなすのだし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・なす・出し汁・白菜・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト 小松菜・豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・キャベツ・小松菜・豆腐	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