



後期 (9~11ヶ月)	中期 (7~8ヶ月)	初期 (5~6ヶ月)
-------------	------------	------------

日	曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)			
		昼	夕	使用食材一覧	使用食材一覧	昼	夕	使用食材一覧	使用食材一覧	昼	夕	使用食材一覧	使用食材一覧
1	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ フルーツ (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 スープ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・りんご	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・ブロッコリー・きゅうり・ さつま芋	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ フルーツ (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 スープ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・りんご	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ フルーツ (りんご)	かゆ かぶペースト かぶ・玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペース りんごペースト	おかゆ・かぶ・玉ねぎ・チン ゲン菜・人参・りんご	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎ・人 参 ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・ブロッコリー・さ つま芋
2	火	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味噌 噌	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・味噌・キャ ベツ・なす・大根・醤油	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 トマトとワカメのサラダ すまし汁	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味噌 噌	かゆ かぶペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー トマトペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・トマト・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・キャベツ・大根	
3	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ ほうれん草と人参のサラ みそ汁	かゆ 助宗タラと白菜のやわら 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・もやし・味噌	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・チンゲン菜・焼 ふ・味噌・柿	かゆ 助宗タラと白菜のくたく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参	かゆ 助宗タラと白菜のくたく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペー	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん 草・人参	かゆペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・チンゲ ン菜	
4	木	かゆ 人参かゆ 白糸タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・人参・シロイトタラ・ キャベツ・出し汁・かぶ・さつ ま芋・味噌・オレンジ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 大豆・カットトマトパック・出 し汁・精製塩・きゅうり・小松 菜・ワカメ・醤油	かゆ 人参かゆ 白糸タラとキャベツのだ みそ汁 きゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・シロイトタラ・ キャベツ・出し汁・かぶ・さつ ま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	かゆペースト キャベツペースト かぶ・さつま芋ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・か ぶ・さつま芋	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	
5	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草のしらす煮 みそ汁	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ みそ汁 フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・しらす干し・なす・味噌	おかゆ・スケソウタラ・かぼち や・れんこん・人参・玉ねぎ・ 出し汁・豆腐・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ みそ汁 フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼち や・れんこん・人参・玉ねぎ・ 出し汁・豆腐・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ みそ汁 フルーツ (りんご)	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペー	おかゆ・白菜・ほうれん草・ 人参	かゆペースト かぼちゃ・人参・玉ねぎ 豆腐ペースト りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・玉 ねぎ・豆腐・りんご	
6	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぶと大豆のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・じゃが芋・人参・小松 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・かぶ・人 参・大豆・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・じゃが芋・人参・小松 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁	かゆペースト 大根ペースト じゃが芋・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・大根・じゃが芋・人 参・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 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・ 人参・玉ねぎ	
7	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 白菜と人参のサラダ みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとキャベツのサラ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・白菜・人参・ れんこん・花ふ・出し汁・味噌	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・白菜・人参	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとキャベツのサラ みそ汁	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・キャベツペー	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・キャベツ	
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレ ンジ)	かゆ 白糸タラとブロッコリー 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (り んご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・なす・オレンジ	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆ 白糸タラとブロッコリー 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (り んご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとブロッコリー 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (り んご)	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎペー 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参	かゆペースト ブロッコリーペースト 豆腐・小松菜ペースト 人参・玉ねぎペースト・	おかゆ・ブロッコリー・豆 腐・小松菜・人参・玉ねぎ・ りんご	
9	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・キャベツ・人 参・焼ふ・ワカメ・味噌・柿	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ ほうれん草・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・キャベツ・人 参・ワカメ・味噌・柿	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベ ツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・大根・ほうれん れん草・さつま芋・人参	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほう れん草・さつま芋・人参	
10	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのマッシュ フルーツ (バナナ)	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・バナナ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・出し汁・精製塩・ 白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	かゆペースト 人参・かぶペースト 豆腐・かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・人参・かぶ・豆腐・ かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・じゃが芋	
11	木	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りん ご)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と根菜のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・大 根・味噌・りんご	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・れんこん・なす・花ふ・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・大 根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のだし みそ汁	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト・りんごべ	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペー	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	
12	金	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・かぶ・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・バナナ	しらす干し・おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ワカメ・味 噌・ヨーグルト	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ すまし汁 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ 人参・キャベツ・出し汁・砂 糖・醤油・きゅうり・ソメ ン	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉 ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参	
13	土	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・精製塩・水・じゃが芋・人 参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オ レンジ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・精製塩・水・じゃが芋・人 参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ すまし汁	かゆペースト トマト・玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・じ ゃが芋・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペー 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ 白菜	
14	日	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・人参・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁・ヨーグルト	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペー 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・豆腐	
15	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ フルーツ (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 スープ	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・りんご	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・ブロッコリー・きゅうり・ さつま芋	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・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 スープ	かゆペースト かぶ・玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペー りんごペースト	おかゆ・かぶ・玉ねぎ・チン ゲン菜・人参・りんご	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎ・人 参 ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・ブロッコリー・さ つま芋	

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	火	かゆ 豆腐と野菜ののり トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味 噌	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・味噌・キャ ベツ・なす・大根・醤油	かゆ 豆腐と野菜ののり トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味 噌	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・味噌・キャ ベツ・なす・大根・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペ ー トマトペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ トマト・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ ー キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・キャベツ・大根
17	水	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・もやし・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のやわら みそ汁 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・チンゲン菜・焼 ふ・味噌・柿	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ ほうれん草と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参	かゆ 助宗タラと白菜のくたく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・チンゲン菜・味 噌・柿	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペ ー ス	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん 草・人参	かゆペースト 白菜・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・チンゲ ン 菜
18	木	かゆ 人参かゆ 白糸タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・シロイトタラ・ キャベツ・出し汁・里芋・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大豆のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 大豆・カットトマトパック・出 し汁・精製塩・きゅうり・小松 菜・ワカメ・醤油	かゆ 人参かゆ 白糸タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・シロイトタラ・ キャベツ・出し汁・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ カットトマトパック・出し汁・ 精製塩・きゅうり・小松菜・ワ カメ・醤油	人参かゆペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・キャベツ	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
19	金	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼち ゃ・れんこん・人参・玉ねぎ・ 出し汁・豆腐・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼち ゃ・人参・玉ねぎ・出し汁・豆 腐・味噌・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペ ー ス	おかゆ・白菜・ほうれん草・人 参	かゆペースト かぼちゃ・人参・玉ね ぎ 豆腐ペースト バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・玉ね ぎ・豆腐・バナナ
20	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・じゃが芋・人参・小松 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぶと大豆のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・かぶ・人 参・大豆・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 出し汁・じゃが芋・人参・小松 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・かぶ・人 参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 大根ペースト じゃが芋・人参ペ ー ス 小松菜ペースト	おかゆ・大根・じゃが芋・人 参・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 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・人 参・玉ねぎ
21	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・白菜・人参・ れんこん・花ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとキャベツのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・白菜・人参	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとキャベツのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペ ー ス	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・キャベツペ ー ス	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・キャベツ
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・きゅうり・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとブロッコリー 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・きゅうり・なす・オレンジ	かゆ 白糸タラとブロッコリー 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ コリー・出し汁・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎペ ー ス 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人 参	かゆペースト ブロッコリーペースト 豆腐・小松菜ペースト 人参・玉ねぎペースト・ りんご	おかゆ・ブロッコリー・豆腐・ 小松菜・人参・玉ねぎ・りんご
23	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・キャベツ・人 参・焼ふ・ワカメ・味噌・柿	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッ シ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ ほうれん草・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (柿)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・キャベツ・人 参・ワカメ・味噌・柿	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッ シ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ ほうれん草・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペ ー ス	おかゆ・チンゲン菜・キャベ ツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・大根・ほうれ ん 草・さつま芋・人参	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれ ん 草・さつま芋・人参
24	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・出し汁・精製塩・ 白菜・じゃが芋・味噌	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・人参・かぶ・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・出し汁・精製塩・ 白菜・じゃが芋・味噌	かゆペースト 人参・かぶペースト 豆腐・かぼちゃペ ー ス じゃが芋ペースト	うどん・人参・かぶ・豆腐・か ぼ ちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペ ー ス 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・じゃが芋
25	木	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のサラ みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・大 根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と根菜のだし 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・れんこん・なす・花ふ・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のサラ みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・大 根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のだし 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・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペ ー ス 大根ペースト・りんご	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根・りんご	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
26	金	かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 キャベツときゅうりのサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・キ ャベツ・きゅうり・もやし・ソ ーメン	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	しらす干し・おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ワカメ・味 噌・ヨーグルト	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・キ ャベツ・きゅうり・ソーメン	かゆ しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	しらす干し・おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ワカメ・味 噌・ヨーグルト	かゆペースト 豆腐・キャベツペ ー ス 玉ねぎ・人参ペ ー ス	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペ ー ス	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ 人参
27	土	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・精製塩・水・じゃが芋・人 参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・精製塩・水・じゃが芋・人 参・出し汁・玉ねぎ・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわ すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・白菜	かゆペースト トマト・玉ねぎペ ー ス じゃが芋・人参ペ ー ス	おかゆ・トマト・玉ねぎ・じゃ が 芋・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペ ー ス 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白 菜
28	日	かゆ 鶏肉と野菜ののり 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・人参・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのやわ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペ ー ス 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペ ー ス 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベ ツ・豆腐
29	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・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 スープ	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・ さつま芋	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 チンゲン菜と人参のサラ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・チ ンゲン菜・人参・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 スープ	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・ さつま芋	かゆペースト かぶ・玉ねぎペ ー ス チンゲン菜・人参ペ ー ス りんごペースト	おかゆ・かぶ・玉ねぎ・チンゲ ン 菜・人参・りんご	かゆペースト ほうれん草・玉ね ぎ・人 参 ブロッコリーペースト さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・人 参・ブロッコリー・さつま芋
30	火	かゆ 豆腐と野菜ののり トマトとワカメのサラ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味 噌	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・味噌・キャ ベツ・なす・大根・醤油	かゆ 豆腐と野菜ののり トマトとワカメのサラ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ トマト・ワカメ・じゃが芋・味 噌	かゆ 鶏肉と小松菜のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・味噌・キャ ベツ・なす・大根・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペ ー トマトペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ トマト・じゃが芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペ ー キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・キャベツ・大根