

12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		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	
1	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・もやし・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参と大豆のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・人参・大豆・白 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・人参・白菜・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ 白菜
2	木	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・大根・玉ね ぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と根菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・れん こん・人参・じゃが芋・焼ふ・ 味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・大根・玉ね ぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・じゃが芋・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大 根・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・じゃが芋
3	金	鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チ ンゲン菜・もやし・ワカメ	鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チ ンゲン菜・ワカメ	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・バナナ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト かぶ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・かぶ・ チンゲン菜
4	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草とお豆のサラ 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・大豆・白菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・大根・人 参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ 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・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・大根・人 参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草・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 キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参・キャベツ
5	日	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・なす・ワカメ・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 人参ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・きゅう り	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・なす・ワカメ・醤 油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 人参ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・きゅう り	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人 参	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参
6	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の ブロッコリーと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・玉ねぎ・出し汁・片栗 粉・ブロッコリー・人参・白 菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の ブロッコリーと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・玉ねぎ・出し汁・片栗 粉・ブロッコリー・人参・白 菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・じゃが芋・大根	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー ブロッコリー・人参ペー 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲ ン菜・ブロッコリー・人参・白 菜
7	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれ ん草・人参・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・味噌・人参・か ぶ・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれ ん草・人参・出し汁・砂糖・醤 油・さつま芋・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・味噌・人参・か ぶ・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペー 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・かぶ
8	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・チンゲン菜・も やし・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが 芋・出し汁・きゅうり・人参・ 玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが 芋・出し汁・きゅうり・人参・ 玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペー トマトペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ トマト	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト・	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・白菜・バナナ
9	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・しらす干し・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・しらす干し・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・ 醤油・人参・ほうれん草・ワカ メ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペー 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・ほうれん草
10	金	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・かぶ・ブ ロccoli・人参・れんこん・ 豆乳・水・精製塩・じゃが芋・ 出し汁・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすの煮物 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・なす・豆 腐・花ふ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と冬野菜の豆乳煮 マッシュポテト フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・白菜・かぶ・ブ ロccoli・人参・豆乳・水・ 精製塩・じゃが芋・出し汁・パ ナナ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすの煮物 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・なす・豆 腐・味噌・みかん	かゆペースト 白菜・かぶペースト ブロッコリー・人参ペー じゃが芋ペースト・バナ	おかゆ・白菜・かぶ・ブロッ コリー・人参・じゃが芋・パ ナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐
11	土	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツサラダ すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・味噌・キャベ ツ・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツサラダ すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・味噌・キャベ ツ・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・味噌・キャベ ツ・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オ レンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベ ツ・玉ねぎ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・大根・人参・さつま 芋
12	日	しらすかゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ きゅうりと人参のサラ みそ汁	しらす干し・おかゆ・豆腐・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・きゅうり・人参・白菜・ 花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・人参・チンゲン菜・出し 汁・トマト・かぶ・味噌・ヨー グルト・砂糖	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ トマトサラダ みそ汁	しらす干し・おかゆ・豆腐・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・きゅうり・人参・白菜・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・片 栗粉・きゅうり・人参・白菜・ 味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・白菜	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参・チンゲン菜ペー トマト・かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・チ ンゲン菜・トマト・かぶ
13	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ コリー・豆乳・水・精製塩・大 根・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のだし みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・ほうれん草・人 参・れんこん・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ コリー・豆乳・水・精製塩・大 根・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のだし みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・ほうれん草・人 参・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ 大根ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ ー・大根・りんご	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
14	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・キャベツ・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・さ つま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・キャベツ・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペー	おかゆ・人参・キャベツ・玉 ねぎ
15	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・もやし・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参と大豆のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・人参・大豆・白 菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・人参・白菜・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペー 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ 白菜

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	木	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と根菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (みか)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・じゃが芋・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・じゃが芋
17	金	鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チンゲン菜・もやし・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・バナナ	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チンゲン菜・ワカメ	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト かぶ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・かぶ・チンゲン菜
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草とお豆のサラ 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・大豆・白菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ 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・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・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 キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・キャベツ
19	日	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・なす・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 人参ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり	かゆ 白糸タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・なす・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 人参ときゅうりのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参
20	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の ブロッコリーと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の ブロッコリーと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・じゃが芋・大根	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー ブロッコリー・人参ペー 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・ブロッコリー・人参・白菜
21	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・かぶ・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・かぶ・醤油	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 さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペー 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ
22	水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・もやし・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・玉ねぎ・白菜・味噌・バナナ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース かぼちゃペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト・	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白菜・バナナ
23	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・しらす干し・さつま芋	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のしらすサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・しらす干し・さつま芋	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペー 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃが芋と人参のマッシ スープ・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・白菜・かぶ・醤油・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすの煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・なす・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 じゃが芋と人参のマッシ スープ・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・白菜・かぶ・醤油・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 なすの煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・なす・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリー・ じゃが芋・人参ペースト かぶ・白菜ペースト・	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・じゃが芋・人参・かぶ・白菜・りんご
25	土	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツと人参のサラ すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・キャベツ・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツと人参のサラ すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・キャベツ・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベツ・人参・玉ねぎ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・大根・人参・さつま芋
26	日	しらすかゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ きゅうりと人参のサラ みそ汁	しらす干し・おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・出し汁・トマト・かぶ・味噌	しらすかゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ きゅうりと人参のサラ みそ汁	しらす干し・おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・出し汁・トマト・かぶ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参・チンゲン菜ペー トマト・かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・チンゲン菜・トマト・かぶ
27	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・大根・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のだし みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・れんこん・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・大根・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のだし みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参・れんこん・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・りんご	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
28	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と人参のみそ煮 キャベツサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・味噌・キャベツ・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペー	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ
29	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参と大豆のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・人参・大豆・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・人参・白菜・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペー 白菜ペースト りんごペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・白菜・りんご
30	木	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と根菜の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・れんこん・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのだし煮 小松菜と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・大根・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大根・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・じゃが芋
31	金	鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・りんご	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チンゲン菜・玉ねぎ・ワカメ	鶏肉と野菜のくたくたう かぼちゃサラダ フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・りんご	かゆ 豆腐と人参のとろとろ煮 かぶとチンゲン菜のサラ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・チンゲン菜・玉ねぎ・ワカメ	うどんペースト 玉ねぎ・人参・ほうれん かぼちゃペースト りんごペースト	うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぼちゃ・りんご	かゆペースト 豆腐・人参ペースト かぶ・チンゲン菜ペー 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・人参・かぶ・チンゲン菜・玉ねぎ