

離乳食曜日	後期 (9~11ヶ月)												
	使用食材一覧			使用食材一覧			使用食材一覧			使用食材一覧			
	昼	夕	夜	昼	夕	夜	昼	夕	夜	昼	夕	夜	
1	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・トマト・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・トマト・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー キャベツ・トマトペース じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・キャベツ・トマト・じゃ が芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・ 人参・玉ねぎ
2	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・チンゲン菜・もやし ・人参・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・な す・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・チンゲン菜・人 参・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・な す・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペー バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・バナナ	かゆペースト 大根ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参
3	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとブロッコリーの みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ブロッコリー・かぶ・ワカメ・ 味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 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・小松 菜・出し汁・きゅうり・人参・ 白菜・豆腐・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとブロッコリーの みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ブロッコリー・かぶ・ワカメ・ 味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 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・小松 菜・出し汁・きゅうり・人参・ 白菜・豆腐・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・ブロッコリーペ かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・ブロッコリー・かぶ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 白菜・豆腐ペースト りんごペースト	おかゆ・小松菜・人参・白 菜・豆腐・りんご
4	金	かゆ くたくたけんちんうどん チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・豆腐・大根・人 参・出し汁・醤油・砂糖・チン ゲン菜・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツともやしのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・キャベツ・もやし・花ふ・ 味噌	かゆ くたくたけんちんうどん チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・豆腐・大根・人 参・出し汁・醤油・砂糖・チン ゲン菜・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・キャベツ	かゆペースト うどんペースト 豆腐ペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	うどん・豆腐・大根・人参・ チンゲン菜	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・キャベツ
5	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のどろ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・精製塩・水・ほう れん草・人参・出し汁・片栗 粉・かぶ・ワカメ・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のどろ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・精製塩・水・ほう れん草・人参・出し汁・片栗 粉・かぶ・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 白菜・人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・白 菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペース かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほ うれん草・人参・かぶ
6	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (いよ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・さつま芋・れんこ ん・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲ ン菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・キャベツ・人参	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ さつま芋のマッシュ フルーツ (いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・さつま芋・いよか ん	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲ ン菜・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チン ゲン菜・キャベツ・人参
7	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ きゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼち ゃ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラとブロッコリー 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・大根・小松 菜・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ きゅうりのサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼち ゃ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラとブロッコリー 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・大根・小松 菜・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・ 人参・りんご	かゆペースト ブロッコリーペースト 大根・小松菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・大 根・小松菜・玉ねぎ
8	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・シロイトタラ・チンゲ ン菜・出し汁・人参・キャベ ツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぶのやわらか煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・シロイトタラ・チンゲ ン菜・出し汁・人参・キャベ ツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぶのやわらか煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・白菜・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ キャベツ	かゆペースト かぶ・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぶ・玉ねぎ・さつ ま芋・人参・白菜
9	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・もやし・ワカメ・ 味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー かぼちゃと人参の煮物 みそ汁・フルーツ (バナ	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・かぼちゃ・人 参・大根・玉ねぎ・味噌・バナ ナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー かぼちゃと人参の煮物 みそ汁・フルーツ (バナ	おかゆ・スケソウタラ・ブロッ コリー・出し汁・かぼちゃ・人 参・大根・玉ねぎ・味噌・バナ ナ	かゆペースト トマトペースト 豆腐・ほうれん草・人参	おかゆ・トマト・豆腐・ほう れん草・人参	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 大根・玉ねぎペースト・	おかゆ・ブロッコリー・かぼ ちゃ・人参・大根・玉ねぎ・ バナナ
10	木	かゆ 助宗タラと人参の豆乳煮 小松菜サラダ スープ・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 豆乳・水・精製塩・小松菜・白 菜・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・かぶ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参の豆乳煮 小松菜サラダ スープ・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 豆乳・水・精製塩・小松菜・白 菜・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・かぶ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・小松菜・白菜	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペー 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・かぶ
11	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのどろどろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ・片栗粉・キャベツ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 豆腐とほうれん草のコ みそ汁・フルーツ (いよ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・豆腐・ほうれん 草・人参・大根・ワカメ・味 噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのどろどろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ・片栗粉・キャベツ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 豆腐とほうれん草のコ みそ汁・フルーツ (いよ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・豆腐・ほうれん 草・人参・大根・ワカメ・味 噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かほ ちゃ・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐・ほうれん草・人参 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・ほう れん草・人参・大根
12	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ 人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマ じゃが芋のマッシュ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ かぶ・カットトマトパック・ 水・精製塩・じゃが芋・出し 汁・人参・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ 人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマ じゃが芋のマッシュ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ かぶ・カットトマトパック・ 水・精製塩・じゃが芋・出し 汁・人参・醤油	かゆペースト チンゲン菜・人参ペー 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ 玉ねぎ	かゆペースト 白菜・かぶペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・かぶ・じゃが 芋・人参
13	日	かゆ 助宗タラとワカメのみそ 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・味噌・玉ね ぎ・大根・豆腐・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とキャベツのやわ さつま芋の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラとワカメのみそ 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・味噌・玉ね ぎ・大根・豆腐・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とキャベツのやわ さつま芋の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根・豆腐ペースト・り	おかゆ・人参・玉ねぎ・大 根・豆腐・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペー さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ さつま芋
14	月	かゆ 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぼちゃのマッシュ	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉 ねぎ・チンゲン菜・人参・出し 汁・砂糖・醤油・かぶ・焼ふ・ 味噌	かゆ 人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぼちゃのマッシュ	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉 ねぎ・チンゲン菜・人参・出し 汁・砂糖・醤油・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かほ ちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・かぶ
15	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツとトマトのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・トマト・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツとトマトのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・キャベ ツ・トマト・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー キャベツ・トマトペース じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・キャベツ・トマト・じゃ が芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・ 人参・玉ねぎ

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	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・もやし・人参・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・バナナ	かゆペースト 大根ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参
17	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとかぶのサラダ すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・かぶ・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた 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・小松菜・出し汁・きゅうり・人参・白菜・豆腐・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとかぶのサラダ すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・かぶ・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた 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・小松菜・出し汁・きゅうり・人参・白菜・豆腐・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・かぶペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・かぶ・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 白菜・豆腐ペースト りんごペースト	おかゆ・小松菜・人参・白菜・豆腐・りんご
18	金	かゆ たくたけんちんうどん チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・豆腐・大根・人参・出し汁・醤油・砂糖・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・豆腐・大根・人参・出し汁・醤油・砂糖・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ	うどんペースト 豆腐ペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	うどん・豆腐・大根・人参・チンゲン菜	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ
19	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のとり みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・精製塩・水・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のとり みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・精製塩・水・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・かぶ・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 白菜・人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・かぶ
20	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつま芋・れんこん・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のとりとろ煮 キャベツと人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ さつま芋のマッシュ フルーツ (いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつま芋・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参
21	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ きゅうりのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラとブロッコリー 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・小松菜・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ きゅうりのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・小松菜・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・りんご	かゆペースト ブロッコリーペースト 大根・小松菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・大根・小松菜・玉ねぎ
22	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 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・チンゲン菜・出し汁・人参・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぶのやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 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・チンゲン菜・出し汁・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト 鶏肉とかぶのやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・キャベツペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ	かゆペースト かぶ・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぶ・玉ねぎ・さつま芋・人参・白菜
23	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリー かぼちゃと人参の煮物 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・かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・ワカメ・味噌	かゆペースト トマトペースト 豆腐・ほうれん草・人参	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト トマトペースト 豆腐・ほうれん草・人参	おかゆ・トマト・豆腐・ほうれん草・人参	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 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・バナナ
24	木	かゆ 助宗タラと人参の豆乳煮 小松菜サラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・豆乳・水・精製塩・小松菜・白菜・出し汁・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・かぶ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参の豆乳煮 小松菜サラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・豆乳・水・精製塩・小松菜・白菜・出し汁・醤油・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト かぶペースト	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・かぶ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・白菜	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペ 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぶ
25	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりとろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 豆腐とほうれん草のサ みそ汁・フルーツ (いよかん)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・大根・ワカメ・味噌・いよかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりとろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・大根・ワカメ・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐・ほうれん草・人参 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・ほうれん草・人参・大根
26	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたく きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のト じゃが芋のマッシュ スープ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマトパック・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・人参・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたく きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・かぶ・カットトマトパック・水・精製塩・じゃが芋・出し汁・人参・醤油	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜・かぶペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・かぶ・じゃが芋・人参
27	日	かゆ 助宗タラとワカメのみ 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・豆腐・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とキャベツのやわ さつま芋の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラとワカメのみ 玉ねぎのだし煮 すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・豆腐・醤油・りんご	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根・豆腐ペースト・りんご	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根・豆腐ペースト・りんご	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根・豆腐・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペ さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋
28	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた みそ汁	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・オレンジ	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・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・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 玉ねぎ・チンゲン菜・人 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぶ