

曜日	種乳食	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				
1	木	かゆ 鶏肉と小松菜の 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわきゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜の 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわきゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・オレンジ
2	金	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・もやし・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
3	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 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・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 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・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草
4	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 小松菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 小松菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・キャベツ・人参	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・玉ねぎ・りんご
5	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
6	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサ スープ・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・小松菜・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサ スープ・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・小松菜・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 大根・小松菜ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・小松菜・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・オレンジ
7	水	かゆ 白糸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 (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・もやし・ソーメン・醤油	かゆ 白糸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 (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・醤油	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・バナ	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
8	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこ チンゲン菜と人参のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこ チンゲン菜と人参のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
9	金	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ 人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりサ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
10	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 大根と人参のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 大根と人参のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
11	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 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・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 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・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りん	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
12	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜の さつま芋のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜の さつま芋のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	うどん・チンゲン菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
13	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
14	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・さつま芋
15	木	かゆ 鶏肉と小松菜の 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ きゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜の 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ きゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・オレンジ

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	
16	金	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ		
17	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 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・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 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・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ほうれん草・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草		
18	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 小松菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ 小松菜と人参の煮物 すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・小松菜・人参・玉ねぎ・りんご		
19	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜		
20	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とブロッコリーのサ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・ブロッコリー・小松菜	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とブロッコリーのサ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・ブロッコリー・小松菜	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 大根・ブロッコリー・小松菜	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ブロッコリー・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ		
21	水	かゆ 白糸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 (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーマン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸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 (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	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・フル	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参		
22	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこ チンゲン菜と人参のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこ チンゲン菜と人参のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・花ふ・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜		
23	金	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 きゅうりとキャベツのサ フルーツ (りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 きゅうりとキャベツのサ フルーツ (りんご)	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参		
24	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 大根と人参のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 大根と人参のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペ 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぼちゃ		
25	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 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・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 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・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りん	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご		
26	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と小松菜のどろどろ さつま芋のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のどろどろ さつま芋のだし煮 みそ汁	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と小松菜のどろどろ さつま芋のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	うどん・チンゲン菜・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根		
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐		
28	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・さつま芋		
29	木	かゆ 鶏肉と小松菜のどろどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のどろどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・きゅうり・人参・なす・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・オレンジ		
30	金	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・もやし・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 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・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ		