

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		使用食材一覧		昼		夕		使用食材一覧		昼		夕		使用食材一覧	
		メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材	メニュー	使用食材
1	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのトロみ煮 すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・出し汁・味噌・ キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのトロみ煮 すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・出し汁・味噌・ キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・じゃが芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ キャベツペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・キャベツ・大根・オレンジ						
2	水	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしと人参のやわらか みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 出し汁・もやし・人参・玉ね ぎ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 出し汁・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・チ ンゲン菜						
3	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・ カットトマトパック・水・精製 塩・きゅうり・小松菜・人参・ 出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだ かぶと人参のやわらか煮 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・かぶ・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・ カットトマトパック・水・精製 塩・きゅうり・小松菜・人参・ 出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだ かぶと人参のやわらか煮 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・かぶ・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・カッ トトマトパック・小松菜・人 参	かゆペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・キャベツ・かぶ・人 参・さつま芋・オレンジ						
4	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 スープ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・れん こん・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 スープ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・ 人参	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・豆 腐						
5	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・大根・人参・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・大根・人参・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・じゃが芋・大根・人 参・玉ねぎ・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ かぶ						
6	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・キャベツ・人 参・出し汁・さつま芋・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ 白菜・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・キャベツ・人 参・出し汁・さつま芋・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ 白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・白菜						
7	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)	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・かぶ・なす・オ レンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみ 豆腐と野菜のコトコト煮 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・味噌・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)	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・かぶ・なす・オ レンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみ 豆腐と野菜のコトコト煮 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・味噌・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・フルーツ	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・かぶ・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・小松菜・人参ペ 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・小 松菜・人参・玉ねぎ・りんご						
8	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	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	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	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	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	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	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 さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほう れん草・さつま芋・人参						
9	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのトロみ煮 フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・片栗粉・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)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白 菜・じゃが芋・出し汁・味噌・ オレンジ	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)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・片栗粉・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)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白 菜・じゃが芋・出し汁・味噌・ オレンジ	かゆペースト かぶ・人参・豆腐ペ かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・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・フル	おかゆ・玉ねぎ・トマ ト・白菜						
10	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・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 助宗タラと玉ねぎのだし 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・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・花ふ・味噌	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	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 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲ ン菜・人参						
11	金	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・キャベツ・ソーメン	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・もやし・ワカ メ・味噌・ヨーグルト	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・キャベツ・ソーメン	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・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 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペ 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参						
12	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)	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 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・人参・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)	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 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フル	おかゆ・トマト・じゃが芋・ 人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲンペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ 白菜						
13	日	かゆ 鶏肉と野菜のトロトロ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・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	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	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・玉ねぎ・小松 菜・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	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	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペ 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペ 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペ 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・豆腐						
14	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 人参・豆乳・水・精製塩・玉ね ぎ・れんこん・出し汁・白菜・ 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 人参・豆乳・水・精製塩・玉ね ぎ・出し汁・白菜・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・人参	かゆペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペ さつま芋ペースト 白菜ペースト・フル	おかゆ・かぶ・人参・玉ね ぎ・白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペ さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・さつま芋・人参						
15	火	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ トマト・水・精製塩・きゅう り・じゃが芋・豆腐・出し汁・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのトロみ煮 すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・人参・出し汁・味 噌・キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ トマト・水・精製塩・きゅう り・じゃが芋・豆腐・出し汁・ 味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのトロみ煮 すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・人参・出し汁・味 噌・キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参・トマ トペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ トペースト じゃが芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人 参・キャベツペースト 大根ペースト・りんご	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・キャベツ・大根・りんご						

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 白糸タラと白菜のだし煮 もやしと人参のやわらか みそ汁・フルーツ (バナナ)	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ バナナ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・白菜・人参・玉ねぎ・ バナナ	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・チン ゲン菜
17	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	かゆ 助宗タラとキャベツのだ かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・かぶ・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・大根・玉ねぎ・ カットトマトパック・水・精製 塩・きゅうり・小松菜・人参・ 出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだ かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・かぶ・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・カッ トトマトパック・小松菜・人参	かゆペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト さつま芋ペースト・フル	おかゆ・キャベツ・かぶ・人 参・さつま芋・オレンジ
18	金	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜のしらす煮 みそ汁	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 スープ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・れん こん・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・白菜・人 参・しらす干し・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 スープ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人 参	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・豆腐
19	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・大根・人参・玉ね ぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサラダ 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・かぶ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人 参・玉ねぎ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・か ぶ
20	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のくたく みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ 白菜・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆 乳・水・精製塩・キャベツ・人 参・出し汁・さつま芋・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ 白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人 参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・白菜
21	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 白糸タラとかぼちゃのみ 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・かぼち ゃ・出し汁・味噌・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみ 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・醤油 ・きゅうり・かぶ・なす・オレ ンジ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのみ 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・かぼち ゃ・出し汁・味噌・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・醤油・りん ご	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・フルーツ	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・かぶ・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・小松菜・人参ペー 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・小松 菜・人参・玉ねぎ・りんご
22	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	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	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	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	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	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 草・さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれ ん草・さつま芋・人参
23	水	かゆ コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮 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)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白 菜・じゃが芋・出し汁・味噌・ オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぼちゃのとりみ煮 フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆 腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼ ちゃ・片栗粉・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)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・白 菜・じゃが芋・出し汁・味噌・ オレンジ	かゆペースト かぶ・人参・豆腐ペース かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・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・フル	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・じゃが芋・オレンジ
24	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	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 助宗タラと玉ねぎのだし 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・小松菜・人参・大 根・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・花ふ・味噌	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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	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
25	金	かゆ 豆腐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 フルーツ (りんご)	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・もやし・ワカ メ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりのサラダ すまし汁 フルーツ (りんご)	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・キャベツ・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 フルーツ (りんご)	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ワカメ・味 噌・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ 人参・りんご
26	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 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・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 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・白菜	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・トマト・じゃが芋・人 参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲンペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白 菜
27	日	かゆ 鶏肉と野菜のとりとり煮 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	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	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・玉ねぎ・小松 菜・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	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	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・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
28	月	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・ 人参・豆乳・水・精製塩・玉ね ぎ・出し汁・白菜・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・人参	かゆペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト・フルーツ	おかゆ・かぶ・人参・玉ねぎ・ 白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペー さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ さつま芋・人参
29	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ (り んご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・人参・出し汁・味 噌・キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ ワカメ・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁・フルーツ (り んご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・人参・出し汁・味 噌・キャベツ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・じゃが芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツペースト 大根ペースト・りんご	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・キャベツ・大根・りんご
30	水	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 出し汁・豆腐・味噌・人参・醬 油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・チンゲ ン菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・白菜・豆腐・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・チン ゲン菜