

		後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)			
離乳食曜日		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 白糸タラと玉ねぎのだし もやしと小松菜のやわらか スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・もやし・小松菜・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・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 小松菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・小松菜・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・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト・バナナペ	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐
2	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ トマトとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・油・トマト・ブロッコリー・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・ほうれん草・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ トマトとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・油・トマト・ブロッコリー・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ (り	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・ほうれん草・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト・ブロッコリーペ かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ブロッコリー・かぶ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト・り	おかゆ・白菜・人参・ほうれん草・りんご
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラ 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・キャベツ・もやし・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ たくたけんちんうどん チンゲン菜のだし煮 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 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ 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・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ たくたけんちんうどん チンゲン菜のだし煮 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	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・オレンジ	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
4	土	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぶと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・ほうれん草・ワカメ・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくた 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぶと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・ほうれん草・ワカメ・出し汁・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草ペースト・フ	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぶ・人参・ほうれん草・オレンジ
5	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし さつま芋のとりみ煮 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・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし さつま芋のとりみ煮 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・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・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 豆腐ペースト キャベツ・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
6	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・油・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・小松菜・出し汁・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・油・きゅうり・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・小松菜・出し汁・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 トマトペースト 大根・小松菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・大根・小松菜・玉ねぎ
7	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・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	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・キャベツペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ・オレンジ	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
8	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
9	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 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 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 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	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト・フルーツ	おかゆ・人参・小松菜・白菜・オレンジ	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
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 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 豆腐ともやしのコトコ 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・もやし・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 かぼちゃのとりみ煮 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 豆腐と人参のコトコト煮 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・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・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・人参・大根
11	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた きゅうりと人参のサラ 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ラ 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	かゆペースト チンゲン菜・人参ペ 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 野菜のトマト煮ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・かぶ・カットトマトパック・じゃが芋・人参
12	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのやわ さつま芋サラダ	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 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのやわ さつま芋サラダ	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・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根	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
13	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・かぶ・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・かぶ・焼ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペ かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペ 玉ねぎペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・かぶ
14	火	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツとトマトのサラ 豆乳スープ・フルーツ (おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・豆乳・水・精製塩・いよかん	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサラ 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	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツとトマトのサラ 豆乳スープ・フルーツ (おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・豆乳・水・精製塩・いよかん	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜と人参のサラ 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	人参かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・トマトペ じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根	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
15	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし もやしと小松菜のやわ スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・小松菜・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・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 小松菜のやわらか煮 スープ・フルーツ (バナ	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・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・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐

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 鶏肉とじゃが芋のほくほくとトマトとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・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	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・ほうれん草・醤油・りんご	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほくとトマトとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・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	かゆ 助宗タラと白菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・ほうれん草・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト・ブロッコリーペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ブロッコリー・かぶ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト・りんご	おかゆ・白菜・人参・ほうれん草・りんご
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラダ みそ汁・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・キャベツ・もやし・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ くたくたけんちんうどん チンゲン菜のだし煮 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 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁・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・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ くたくたけんちんうどん チンゲン菜のだし煮 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	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・オレンジ	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
18	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぶと人参のサラダ 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・かぶ・人参・ほうれん草・ワカメ・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 かぶと人参のサラダ 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・かぶ・人参・ほうれん草・ワカメ・出し汁・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草ペースト・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぶ・人参・ほうれん草・オレンジ
19	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし さつま芋のとりみ煮 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・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし さつま芋のとりみ煮 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・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 キャベツと人参のだし煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・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
20	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく 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 助宗タラのトマト煮 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・小松菜・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく 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 助宗タラのトマト煮 大根と小松菜の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・大根・小松菜・出し汁・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 トマトペースト 大根・小松菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・大根・小松菜・玉ねぎ
21	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・人参・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・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・人参・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 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ・オレンジ	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
22	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコトコト 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トコト 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・フルーツ	おかゆ・ブロッコリー・かぼちゃ・人参・大根・玉ねぎ・バナナ
23	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・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 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・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・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・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・フルーツ	おかゆ・人参・小松菜・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 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
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 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 豆腐と野菜のコトコト煮 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・さつま芋・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 かぼちゃのとりみ煮 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 豆腐と野菜のコトコト煮 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・さつま芋・人参・大根・ワカメ・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト 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・さつま芋・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・さつま芋・人参・大根
25	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた 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・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト 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・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト 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	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・かぶ・カットトマトパック・じゃが芋・人参
26	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋サラダ	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 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋サラダ	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・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋
27	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・かぶ・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・かぶ・焼ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト かぶペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・かぶ
28	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとトマトのサラダ 豆乳スープ・フルーツ (いよかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・豆乳・水・精製塩・いよかん	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた 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 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツとトマトのサラダ 豆乳スープ・フルーツ (いよかん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・豆乳・水・精製塩・いよかん	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた 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 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・トマトペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根	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