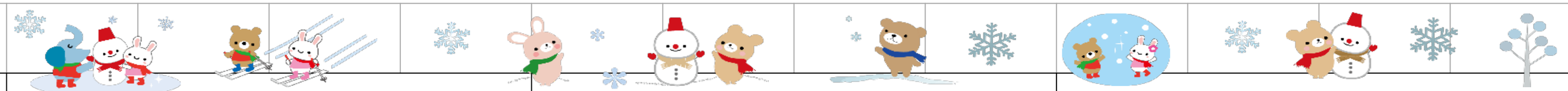
離乳食	曜日	後期（9～11ヶ月）				中期（7～8ヶ月）				初期（5～6ヶ月）			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぶ
2	火	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 カリフラワーとチンゲン すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・カリフラワー・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 カリフラワーとチンゲン すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・カリフラワー・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト カリフラワー・チンゲン じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カリフラワー・チンゲン菜・じゃが芋
3	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりとワカメのサラ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・きゅうり・ワカメ	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりとワカメのサラ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・きゅうり・ワカメ	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ
4	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のマッシ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参とれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・れんこん・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のマッシ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ほうれん草
5	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・かぶ	かゆペースト 人参・キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ
6	土	かゆ 白糸タラとほうれん草の 大根と人参のとろみ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草の 大根と人参のとろみ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・大根・人参・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋
7	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー カリフラワー・人参ペー かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・カリフラワー・人参・かぶ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参
8	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ ほうれん草と人参のサラ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ ほうれん草と人参のサラ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ	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	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参
9	火	くたくた鶏うどん じゃが芋のマッシュ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	くたくた鶏うどん じゃが芋のマッシュ みそ汁	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・チンゲン菜ペ	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・かぶ
10	水	かゆ 白糸タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・大根
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ（りん	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・かぶ・小松菜・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ（りん	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・かぶ・小松菜・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぶペースト 小松菜ペースト・りんご	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・小松菜・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト
12	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋となすのほくほ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋となすのワカメ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・ワカメ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペース さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋
13	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだ かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだ かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ 大根・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・かぼちゃ	かゆペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・キャベツ・かぶ・人参・玉ねぎ・りんご
14	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・じゃが芋・豆腐
15	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・小松菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆペースト 大根・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・大根・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・りんごペ	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぶ・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	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	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
16	火	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 トマトとチンゲン菜のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・トマト・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 トマトとチンゲン菜のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・トマト・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・さつま芋・キャベツ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト トマト・チンゲン菜ペー じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・じゃが芋
17	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりとワカメのサラ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・きゅうり・ワカメ・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（バナ	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりとワカメのサラ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・きゅうり・ワカメ・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のやわらか煮 フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・バナナ
18	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のマッシ みそ汁・フルーツ（みか	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参とれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・れんこん・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のマッシ みそ汁・フルーツ（みか	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草
19	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・かぼちゃ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・かぶ	かゆペースト 人参・キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・キャベツ・かぼちゃ
20	土	かゆ 白糸タラとほうれん草の 大根と人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草の 大根と人参のとろみ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・大根・人参・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト 豆腐・玉ねぎペースト・	おかゆ・ほうれん草・大根・人参・豆腐・玉ねぎ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋
21	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オ	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー さつま芋・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・さつま芋・人参・かぶ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・オレンジ
22	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ 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・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ ほうれん草と人参のサラ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ 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・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろとろ ほうれん草と人参のサラ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ・りんご	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	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参
23	火	くたくた鶏うどん じゃが芋のマッシュ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌・オレンジ	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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	くたくた鶏うどん じゃが芋のマッシュ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌・オレンジ	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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・チンゲン菜ペ フルーツ（オレンジ）	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・チンゲン菜・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・かぶ
24	水	かゆ 白糸タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（バ	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（バ	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペ	おかゆ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・大根
25	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ（みか	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・かぶ・小松菜・みかん	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ（みか	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・かぶ・小松菜・みかん	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳 トマトサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・かぶペースト 小松菜ペースト・フルー	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・小松菜・みかん	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト
26	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋となすのほくほ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ	かゆ 豆腐とほうれん草のコト さつま芋となすのワカメ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・なす・ワカメ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペース さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋
27	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだ かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだ かぶと人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ 大根・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・かぼちゃ	かゆペースト キャベツペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・キャベツ・かぶ・人参・玉ねぎ・りんご
28	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・じゃが芋・豆腐
29	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草の 玉ねぎと人参のやわらか スープ・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・りんごペ	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぶ・りんご
30	火	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 トマトとチンゲン菜のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・トマト・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 トマトとチンゲン菜のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・トマト・チンゲン菜・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・さつま芋・キャベツ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト トマト・チンゲン菜ペー じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・じゃが芋