

		 3月 後期 (9~11ヶ月)				 中期 (7~8ヶ月)				 初期 (5~6ヶ月)			
離乳食曜日	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	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のわかめ煮 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・ワカメ・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・かぼちゃ・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ
2	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・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 ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参
3	日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋
4	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・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・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・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・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草・りんご	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・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・不知火 (しらぬい)
5	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・れんこん・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・玉ねぎ
6	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・もやし・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト・りんご	おかゆ・トマト・白菜・人参・じゃが芋・りんご
7	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほ ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほ ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・小松菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト さつま芋ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ
8	金	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・バナナ	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろろ 春野菜のしらすサラダ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・バナナ	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト バナナペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・バナナ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
9	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・豆腐・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・豆腐・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト さつま芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・大根	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・トマト・豆腐
10	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめ すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめ すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 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・人参・玉ねぎ・白菜・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チンゲン菜
11	月	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ トマトと小松菜のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・人参	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ トマトと小松菜のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎ・さつま芋ペースト トマト・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・トマト・小松菜・人参
12	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 大根ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・大根・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
13	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサ みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサ みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト・フルーツ	おかゆ・人参・かぼちゃ・小松菜・不知火 (しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参
14	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサ みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサ みそ汁	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・りんご	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・さつま芋・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・大根
15	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のわかめ煮 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・ワカメ・バナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・小松菜・人参・かぼちゃ・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ

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	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・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 ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参
17	日	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のわかめサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・白菜・ワカメ・大根・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のしらす煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・しらす干し・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・人参・さつま芋
18	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・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・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトサラダ スープ・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・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草・りんご	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・フル	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ・不知火 (しらぬい)
19	火	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・れんこん・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・なす・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜ペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・大根・人参・玉ねぎ
20	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・もやし・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・コーン・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・出し汁・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・バナナ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト・りんご	おかゆ・トマト・白菜・人参・じゃが芋・りんご
21	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほ ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほ ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・小松菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト さつま芋ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ
22	金	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 春野菜のしらすサラダ フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・グリーンアスパラ・しらす干し・りんご	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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	うどん・チンゲン菜・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
23	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・豆腐・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ トマトサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・トマト・豆腐・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト さつま芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・大根	かゆペースト かぼちゃペースト トマトペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・トマト・豆腐
24	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・白菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のわかめ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ワカメ・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 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・人参・玉ねぎ・白菜・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チンゲン菜
25	月	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ トマトと小松菜のサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・人参	かゆ 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・じゃが芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ トマトと小松菜のサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・トマト・小松菜・人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎ・さつま芋ペースト トマト・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・トマト・小松菜・人参
26	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと大根のだし煮 白菜と人参のサ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・大根・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・大根・白菜・人参・玉ねぎ・りんご
27	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサ みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュサ みそ汁・フルーツ (不知火)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・小松菜・焼ふ・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜と人参のだ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト・フル	おかゆ・人参・かぼちゃ・小松菜・不知火 (しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサ スープ・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサ スープ・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・なす・味噌	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・りんご	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト・さつま芋・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・大根
29	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろみ煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜のわかめ煮 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・ワカメ・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・小松菜・人参・かぼちゃ・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 バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・バナナ
30	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 アスパラのポテトサ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・グリーンアスパラ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・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 ほうれん草・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・じゃが芋・人参