

													
離乳食曜日	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	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎのとり すまし汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちやのマッシュ フルーツ (バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・バナナ	かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎのとり すまし汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちやのマッシュ フルーツ (バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋・玉ねぎペース 大根ペースト・りんごべ	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋・玉ねぎ・大根・りんご	そうめんペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人 かぼちやペースト バナナペースト	ソーメン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちや・バナナ
2	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりと 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのとりと 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・なす・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参
3	金	かゆ 鶏肉とかぼちやのほくほ 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・かぼちや・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・チンゲン菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とかぼちやのほくほ 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちや・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・大根・チンゲン菜・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちやペース 小松菜・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちや・小松菜・トマト	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト・りん	おかゆ・人参・大根・チンゲン菜・りんご
4	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・ソーメン	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・味噌・ソーメン	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃが芋
5	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりと きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりと きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・トマトペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・トマト・オレンジ
6	月	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・かぼちや・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のコト みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉のくたくた味噌うどん 大根と人参のだし煮 フルーツ (りんご)	うどん・鶏肉・かぼちや・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のコト みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほうれん草・じゃが芋・味噌	かゆペースト かぼちや・小松菜ペース 大根・人参ペースト りんごペースト	うどん・かぼちや・小松菜・大根・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・ほうれん草・じゃが芋
7	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・さつま芋・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・さつま芋・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	かゆペースト 白菜ペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・白菜・さつま芋・人参・玉ねぎ・オレンジ
8	水	かゆ 白糸タラとかぼちやのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちや・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・スケソウタラ・白菜・出し汁・さつま芋・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとかぼちやのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・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・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト かぼちやペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちや・キャベツ・人参・豆腐	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
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・りんご	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・バナナベ	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・大根・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・りんご
10	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぼちや・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぼちや・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参 キャベツペースト かぼちやペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・キャベツ・かぼちや
11	土	かゆ 助宗タラと野菜のとりと 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・じゃが芋・人参・白菜・醤油	かゆ 助宗タラと野菜のとりと 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・白菜
12	日	かゆ 豆腐とかぼちやのコトコ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちや・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・れんこん・出し汁・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐とかぼちやのコトコ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちや・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちやペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト・キャベ	おかゆ・豆腐・かぼちや・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
13	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・チンゲン菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト・りん	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・じゃが芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参・大根
14	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参とピーマンのやわら みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・インゲン・出し汁・人参・ピーマン・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぶ・ほうれん草ペース 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぶ・ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参
15	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎのとり すまし汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちやのマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・オレンジ	かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎのとり すまし汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・醤油・りんご	くたくた野菜そうめん かぼちやのマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋・玉ねぎペース 大根ペースト・りんごべ	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋・玉ねぎ・大根・りんご	そうめんペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人 かぼちやペースト フルーツ (オレンジ)	ソーメン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちや・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	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	
16	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・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		かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・ 人参	
17	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・れんこ ん・かぼちゃ・出し汁・砂糖・ 醤油・小松菜・トマト・焼ふ・ 味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご		かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほ 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼち ゃ・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・トマト・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペース 小松菜・トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・小 松菜・トマト	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト・り	おかゆ・人参・大根・チンゲン 菜・りんご	
18	土	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・ 味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・味噌・ソーメン		かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・玉ねぎ・人参・豆腐・ 味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく じゃが芋のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・味噌・ソーメン	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・ 豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・じゃ が芋	
19	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎののろろ きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・花ふ・味噌・ オレンジ		かゆ 鶏肉と玉ねぎののろろ きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅ うり・人参・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のわかめ 玉ねぎのトマト煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・人参・ ワカメ・出し汁・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・花ふ・味噌・ オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・トマトペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・玉ねぎ・トマ ト・オレンジ	
20	月	かゆ 鶏肉のほくほく味噌うど 小松菜と人参のだし煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大 根・出し汁・味噌・小松菜・人 参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のコト みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・じゃが芋・味噌		かゆ 鶏肉のほくほく味噌うど 小松菜と人参のだし煮 フルーツ（りんご）	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大 根・出し汁・味噌・小松菜・人 参・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のコト みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・じゃが芋・味噌	かゆペースト かぼちゃ・大根ペースト 小松菜・人参ペースト りんごペースト	うどん・かぼちゃ・大根・小松 菜・人参・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・ ほうれん草・じゃが芋	
21	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・さつま芋・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・さつま芋・人参・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜	かゆペースト 白菜ペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・白菜・さつま芋・人 参・玉ねぎ・オレンジ	
22	水	かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼち ゃ・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌		かゆ 白糸タラとかぼちゃのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼち ゃ・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	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・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・かぼちゃ・キャベツ・ 人参・豆腐	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	
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ（パナ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・大 根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参ののろろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味 噌・りんご		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ（パナ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・大 根・ワカメ・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参ののろろ煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・片栗粉・焼ふ・味 噌・りんご	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・バナナペ	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・ 大根・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人 参・りんご	
24	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・な す・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・かぼちゃ・味噌		かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこ 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・な す・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコト キャベツのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・かぼちゃ・味噌	かゆペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・小松菜・人 参・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参 キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・キャベツ・かぼちゃ	
25	土	かゆ 助宗タラと野菜ののろろ 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・片栗粉・大根・花ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油		かゆ 助宗タラと野菜ののろろ 大根のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・片栗粉・大根・花ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・じゃが芋・人参・白 菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・ オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人 参・白菜	
26	日	かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・キャベツ・ワカ メ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・れんこん・出し汁・きゅう り・人参・ほうれん草・味噌		かゆ 豆腐とかぼちゃのコトコ トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・キャベツ・ワカ メ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・きゅうり・人参・ ほうれん草・味噌	かゆペースト 豆腐・かぼちゃペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト・キャベ	おかゆ・豆腐・かぼちゃ・玉ね ぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草	
27	月	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・チンゲン 菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・人参・大根・味噌		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・チンゲン 菜・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・人参・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト・りん	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・じゃが芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつ ま芋・人参・大根	
28	火	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・ほ うれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参とパブリカのやわら みそ汁・フルーツ（オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・インゲン・出し汁・人参・ パブリカ黄・焼ふ・ワカメ・味 噌・オレンジ		かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・ほ うれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 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・玉ね ぎ・出し汁・人参・焼ふ・ワカ メ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペー 豆腐・玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ ほうれん草・豆腐・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 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	
29	水	かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎののろ すまし汁・フルーツ（り	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・さつ ま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆ くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ（バナナ）	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ・バナナ		かゆ 助宗タラとキャベツのみ さつま芋と玉ねぎののろ すまし汁・フルーツ（り	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・人参・出し汁・味噌・さつ ま芋・玉ねぎ・片栗粉・大根・ 醤油・りんご	かゆ くたくた野菜そうめん かぼちゃのマッシュ フルーツ（バナナ）	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋・玉ねぎペース 大根ペースト・りんごペ	おかゆ・キャベツ・人参・さつ ま芋・玉ねぎ・大根・りんご	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人 かぼちゃペースト バナナペースト	ソーメン・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・バナナ	
30	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌		かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎののろろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが 芋	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・ 人参	
31	金	かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト 人参サラダ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ね ぎ・れんこん・トマト・水・精 製塩・人参・小松菜・出し汁・ 醤油・オレンジ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご		かぼちゃかゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 人参サラダ スープ・フルーツ（オレ	おかゆ・かぼちゃ・鶏肉・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・人 参・小松菜・出し汁・醤油・オ レンジ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根の煮物 みそ汁・フルーツ（りん	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・大根・チンゲン菜・味 噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト 小松菜ペースト・フルー	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・ト マト・人参・小松菜・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト チンゲン菜ペースト・り	おかゆ・人参・大根・チンゲン 菜・りんご	