7月

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	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋
2	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ
3	日	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・チンゲン菜・オレンジ
4	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
5	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 なすと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・なす・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 なすと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・なす・人参・出し汁・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・大根・人参・豆腐	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・人参・玉ねぎ・オレンジ
6	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・キャベツ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・キャベツ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・白菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト キャベツペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・バナナ	かゆペースト ほうれん草ペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・じゃが芋・人参・白菜
7	木	やわらか野菜そうめん トマトサラダ さつま芋のマッシュ ヨーグルト	ソーメン・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・人参・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌	やわらか野菜そうめん トマトサラダ さつま芋のマッシュ ヨーグルト	ソーメン・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・人参・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌	そうめんペースト 玉ねぎ・トマトペースト さつま芋・人参ペースト	ソーメン・玉ねぎ・トマト・さつま芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・チンゲン菜・豆腐
8	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・もやし・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ワカメ・醤油・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・オレンジ	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
9	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・出し汁・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・出し汁・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・小松菜・人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・大根・さつま芋
10	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ
11	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 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・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 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・焼ふ・味噌	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根・豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・豆腐	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参
12	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ 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・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ 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・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
13	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ 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・しらす干し・もやし・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・出し汁・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ 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・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・出し汁・味噌・バナナ	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	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・トマト・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ
14	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・ワカメ・味噌	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・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・キャベツ
15	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋

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	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ
17	日	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・チンゲン菜・オレンジ
18	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・ソーメン	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
19	火	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・なす・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・なす・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・大根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ
20	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・白菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・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・小松菜・人参・キャベツ・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・じゃが芋・人参・白菜
21	木	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋サラダ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・チンゲン菜・豆腐
22	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・もやし・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ワカメ・醤油・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参・オレンジ	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
23	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・出し汁・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・花ふ・出し汁・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・さつま芋・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・小松菜・人参ペースト 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・大根・さつま芋
24	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのとろみ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ
25	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 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・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のとろとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮 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・焼ふ・味噌	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根・豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・豆腐	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参
26	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ 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・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ 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・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・出し汁・醤油	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
27	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ 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・しらす干し・もやし・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・出し汁・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ 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・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 お豆腐サラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・出し汁・味噌・バナナ	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	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・トマト・小松菜・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ
28	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 白菜と人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・ワカメ・味噌	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・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・キャベツ
29	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・さつま芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・さつま芋
30	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・大根・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ
31	日	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコト煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・チンゲン菜・オレンジ