



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 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・豆腐・出し汁・醤油	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ
2	火	やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃが芋・味噌	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃが芋・味噌	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)	ソーメン・人参・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋
3	水	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・トマト・もやし・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油・砂糖・トマト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参・さつま芋	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・トマト
4	木	人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・じゃが芋・小松菜・醤油・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・玉ねぎ・味噌	かゆ 人参がゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・味噌・じゃが芋・小松菜・醤油・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・小松菜・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 白菜・玉ねぎペースト	おかゆ・人参・白菜・玉ねぎ
5	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・チンゲン菜・人参・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・チンゲン菜・人参・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐
6	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ 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・かぼちゃ・大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ 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・かぼちゃ・大根・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・大根・オレンジ
7	日	かゆ 豆腐と白菜のどろどろ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・じゃが芋・味噌	かゆ 豆腐と白菜のどろどろ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・じゃが芋・味噌	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・じゃが芋
8	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・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と人参のくたくたうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ	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・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・小松菜・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参・小松菜	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ(オレンジ)	うどんペースト 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・人参・さつま芋・オレンジ	
9	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・しらす干し・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・人参・しらす干し・豆腐・出し汁・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・人参・豆腐
10	水	かゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・カットマトパック・水・精製塩・ほうれん草・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのどろどろ煮 キャベツと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・キャベツ・人参・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・カットマトパック・水・精製塩・ほうれん草・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 白糸タラと玉ねぎのどろどろ煮 キャベツと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・キャベツ・人参・花ふ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト かぼちゃと玉ねぎのトマトペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・カットマトパック・ほうれん草	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
11	木	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 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・白菜・玉ねぎ・豆腐・味噌・オレンジ	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 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 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・白菜・玉ねぎ・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 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・人参・出し汁・白菜・玉ねぎ・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・白菜・玉ねぎ・豆腐・オレンジ	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
12	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりのワカメサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ワカメ・ほうれん草	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ワカメ・ほうれん草	かゆペースト 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ワカメ・ほうれん草	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参
13	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・キャベツ・小松菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・キャベツ・小松菜・オレンジ	かゆペースト 豆腐・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ
14	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・じゃが芋・大根・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・じゃが芋・大根・花ふ・味噌	かゆペースト 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・じゃが芋・大根	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参
15	月	かゆ 助宗タラのだし煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツとアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・アスパラ・豆腐・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラのだし煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・小松菜・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツとアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・アスパラ・豆腐・出し汁・醤油	かゆペースト ブロッコリーペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・小松菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・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	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	やわらか野菜そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃ が芋・味噌	やわらか野菜そうめん かぼちゃのサラダ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃ が芋・味噌	そうめんペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	ソーメン・人参・かぼちゃ
17	水	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醬 油・大根・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・醤油・砂糖・ブロッ コリー	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 大根と人参のサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醬 油・大根・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 出し汁・醤油・砂糖・ブロッ コリー	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・大根・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト ブロッコリーペースト	おかゆ・チンゲン菜・ブロッ コリー
18	木	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・じゃが芋・キャベツ・味 噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・白菜・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・じゃが芋・キャベツ・味 噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・白菜・玉ねぎ・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 キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋・キャベツ	かゆペースト 人参ペースト 白菜・玉ねぎペースト	おかゆ・人参・白菜・玉ねぎ
19	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・グリーンアスパラ・出し 汁・チンゲン菜・人参・もや し・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・ほうれん草・ 人参・出し汁・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・グリーンアスパラ・出し 汁・チンゲン菜・人参・パナ ナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・ほうれん草・ 人参・出し汁・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほう れん草・人参・豆腐
20	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・キャ ベツ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ 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・かぼちゃ・大根・ 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・キャ ベツ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ 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・かぼちゃ・大根・ 味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャ ベツ	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・ 大根・オレンジ
21	日	かゆ 豆腐と白菜のとろとろ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・出し汁・砂糖・醤油・ほう れん草・人参・じゃが芋・味 噌	かゆ 豆腐と白菜のとろとろ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・出し汁・砂糖・醤油・ほう れん草・人参・じゃが芋・味 噌	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ト マト・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・じゃが芋
22	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・キャ ベツ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・小松菜・焼ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と人参のくたくたうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・人参・出し汁・ 醤油・砂糖・さつま芋・オレ ンジ	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・キャ ベツ・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・小松菜・焼ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と人参のくたくたうどん さつま芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・人参・出し汁・ 醤油・砂糖・さつま芋・オレ ンジ	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 大根・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 大根・人参・小松菜	かゆペースト うどんペースト 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・人参・さつま芋・オレ ンジ
23	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のだし煮 きゅうりサラダ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・チンゲン菜・人 参・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ しらす干し・豆腐・出し汁・味 噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のだし煮 きゅうりサラダ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・チンゲン菜・人 参・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ しらす干し・豆腐・出し汁・味 噌	かゆペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・チンゲン 菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白 菜・人参・豆腐
24	水	かゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・なす・カットトマトパ ック・水・精製塩・ほうれん草・ ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・キャベ ツ・人参・花ふ・ソーメン・醬 油・バナナ	かゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉 ねぎ・なす・カットトマトパ ック・水・精製塩・ほうれん草・ ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのとろとろ煮 キャベツと人参のだし煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・キャベ ツ・人参・花ふ・ソーメン・醬 油・バナナ	かゆペースト かぼちゃと玉ねぎのトマトペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・ カットトマトパック・ほうれん 草	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
25	木	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 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・白菜・玉ねぎ・豆 腐・味噌・オレンジ	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 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 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・キャベツ・小松菜・ 味噌・オレンジ	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 人参ペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・白菜・玉ね ぎ・豆腐・オレンジ	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
26	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりのワカメサラダ スープ・フルーツ(梨)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・ワカメ・ほうれ ん草・梨	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・チンゲン菜・人 参・なす・焼ふ・出し汁・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりのワカメサラダ スープ・フルーツ(梨)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・ワカメ・ほうれ ん草・梨	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・精製塩・チンゲン菜・人 参・なす・焼ふ・出し汁・味 噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト 梨ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・ほうれん草・梨	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・ 人参
27	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・小松菜・ 味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し 汁・味噌・人参・玉ねぎ・醬 油	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・小松菜・ 味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し 汁・味噌・人参・玉ねぎ・醬 油	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・キャベツ・小 松菜・オレンジ	かゆペースト 豆腐・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ 玉ねぎ
28	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・醬 油・砂糖・じゃが芋・大根・花 ふ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・玉ねぎ・人参・ ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・出し汁・醬 油・砂糖・じゃが芋・大根・花 ふ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・玉ねぎ・人参・ ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・じゃが芋・大根	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参
29	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人参・ 出し汁・玉ねぎ・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・豆乳・水・精製塩・キャ ベツ・人参・豆腐・出し汁・醬 油	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・小松菜・人参・ 出し汁・玉ねぎ・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・豆乳・水・精製塩・キャ ベツ・人参・豆腐・出し汁・醬 油	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・トマト・小松菜・人 参・玉ねぎ・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 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・豆腐
30	火	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ(梨)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・きゅうり・梨	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃ が芋・味噌	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ(梨)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・きゅうり・梨	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 玉ねぎ・出し汁・白菜・じゃ が芋・味噌	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 梨ペースト	ソーメン・人参・かぼちゃ・梨	かゆペースト 人参・玉ねぎペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・白 菜・じゃが芋
31	水	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醬 油・大根・人参・さつま芋・味 噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・醤油・砂糖・ト マト・もやし・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・出し汁・砂糖・醬 油・大根・人参・さつま芋・味 噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・醤油・砂糖・ト マト	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほう れん草・大根・人参・さつま 芋	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ト マト