9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 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトともやしのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト トマトペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
2	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・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 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜
3	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
4	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
5	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・きゅうり・ほうれん草・りんご	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・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 白菜と人参のだし煮 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・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 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・白菜・人参・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・バナナ	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
7	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・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 小松菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
8	金	さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	さつま芋がゆペースト 人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
9	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト 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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
10	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
11	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	うどんペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
12	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
13	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつま芋
14	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
15	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・キャベツ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト トマト・キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
16	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・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 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜
17	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆ 豆腐とチンゲン菜のコトコト煮 キャベツと人参のわかめ煮	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ワカメ	かゆ 白糸タラとかぼちゃのだし煮 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・かぼちゃ・出し汁・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ソーメン・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・りんご
18	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参	かゆ 助宗タラとさつま芋の豆乳煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・人参・豆乳・水・精製塩・トマト・白菜・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマトペースト 白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・白菜
19	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト 大根・ほうれん草ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・大根・ほうれん草	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ
20	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・キャベツ・人参・ソーメン・ワカメ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・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	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
21	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・小松菜・出し汁・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・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 小松菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・トマト・小松菜・オレンジ
22	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・もやし・味噌	かゆ 鶏肉とさつま芋のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・味噌・きゅうり・キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・なす・味噌	かゆペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参
23	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 大根のとろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・片栗粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・焼ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・小松菜	かゆペースト 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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・じゃが芋
24	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・りんご
25	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・味噌・チンゲン菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・大根・ワカメ・味噌	うどんペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・人参・さつま芋・大根
26	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 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・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・きゅうり・人参・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
27	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・もやし・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつま芋・なす・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜・人参ペースト トマトペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・トマト・さつま芋
28	木	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・白菜・人参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・きゅうり・人参・大根・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぼちゃペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・白菜・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・じゃが芋・人参・大根・オレンジ
29	金	人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	人参がゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・人参・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ほうれん草・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとろとろ煮 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・片栗粉・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	人参がゆペースト さつま芋・玉ねぎ・キャベツペースト トマト・ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ・キャベツ・トマト・ほうれん草・りんご	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
30	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	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・玉ねぎ・人参・なす・出し汁・砂糖・醤油・白菜・小松菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・大根・人参・じゃが芋・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 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜