11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	水	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・もやし・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参
2	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・大根・人参	かゆペースト キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・キャベツ・チンゲン菜・人参・かぶ・オレンジ
3	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・コーン・醤油	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・コーン・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・さつま芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ
4	土	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト かぶ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・かぶ・人参・りんご	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・大根・玉ねぎ
5	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜
6	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・かぶ・なす	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ 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・かぶ・なす	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぶ	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
7	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・大根・ほうれん草ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれん草・さつま芋・人参
8	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんペースト かぶ・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ
9	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と根菜のだし煮 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・れんこん・なす・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 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・なす・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・りんご	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
10	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ
11	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとろとろ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとろとろ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・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・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白菜
12	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・豆腐
13	月	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 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・玉ねぎ・れんこん・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・さつま芋・人参
14	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとろみ煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとろみ煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・大根・りんご
15	水	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・もやし・ほうれん草・人参・出し汁・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・きゅうり・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参
16	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・大根・人参	かゆペースト キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・キャベツ・チンゲン菜・人参・かぶ・オレンジ
17	金	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃとれんこんのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・れんこん・コーン・醤油	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 白菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・しらす干し・ほうれん草・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・豆腐・出し汁・味噌・片栗粉・かぼちゃ・コーン・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・さつま芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・かぼちゃ
18	土	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラとじゃが芋のだし煮 かぶと人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・かぶ・人参・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト かぶ・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・かぶ・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 大根・玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・大根・玉ねぎ
19	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳煮 キャベツと人参のくたくた煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・さつま芋・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・白菜・しらす干し・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・白菜
20	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ（オレンジ）	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・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ・フルーツ（オレンジ）	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・かぶ・なす・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のみそ煮 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぶ・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・りんごペースト	おかゆ・小松菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・りんご
21	火	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・キャベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・大根・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・大根・ほうれん草ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ほうれん草・さつま芋・人参
22	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・鶏肉・かぶ・人参・豆腐・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・片栗粉・バナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんペースト かぶ・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・かぶ・人参・豆腐・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ
23	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と根菜のだし煮 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・れんこん・なす・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・大根・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 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・なす・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・りんご	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
24	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌・ヨーグルト	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・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 かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ
25	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとろとろ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとろとろ煮 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・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・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・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・白菜
26	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎと小松菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・小松菜・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・豆腐
27	月	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 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・玉ねぎ・れんこん・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラと野菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・さつま芋・人参
28	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとろみ煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・豆腐・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のみそ煮 キャベツのとろみ煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・大根・醤油・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・キャベツ・大根・りんご
29	水	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・味噌・里芋・人参・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・豆腐・味噌・人参・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・なす・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 豆腐ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・豆腐・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参
30	木	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・水・精製塩・大根・人参・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 チンゲン菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・チンゲン菜・人参・かぶ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カットトマトパック・大根・人参	かゆペースト キャベツペースト チンゲン菜・人参ペースト かぶペースト・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・キャベツ・チンゲン菜・人参・かぶ・オレンジ