

# 5月

後期(9~11ヶ月)

中期(7~8ヶ月)

初期(5~6ヶ月)

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	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・大根
2	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・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・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・オレンジ	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
3	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・花ふ・醤油	かゆ 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・トマト・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・味噌・きゅうり・人参・花ふ・醤油	かゆ 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・トマト・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 大根・人参ペースト トマト・じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・トマト・じゃが芋・豆腐
4	日	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 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・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 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・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・かぼちゃ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ
5	月	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・人参	かゆ 豆腐とスナップエンドウのみそ煮 玉ねぎとチンゲン菜ののり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・スナップエンドウ・出し汁・味噌・玉ねぎ・チンゲン菜・片栗粉・花ふ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・人参	かゆ 豆腐とさつま芋のみそ煮 玉ねぎとチンゲン菜ののり煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・チンゲン菜・片栗粉・花ふ・ワカメ・醤油	かゆペースト ブロッコリーペースト ほうれん草・玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参	かゆペースト 豆腐・さつま芋・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつま芋・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
6	火	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・人参・出し汁・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根	かゆペースト 小松菜・白菜ペースト 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
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・キャベツ・人参・かぼちゃ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参
8	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・チンゲン菜・人参	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・チンゲン菜・人参	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	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参
9	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・味噌・大根・人参・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豆腐・バナナ
10	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・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 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
11	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・大根・しらす干し・小松菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆腐と野菜のコトコ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・大根・しらす干し・小松菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・小松菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
12	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・人参・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 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・白菜・チンゲン菜・人参・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・人参・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 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・白菜・チンゲン菜・人参・味噌・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草ペースト トマトペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・人参・オレンジ
13	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・小松菜・人参・かぼちゃ・豆腐・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・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 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・小松菜・人参・かぼちゃ・豆腐・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・大根・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃ・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・人参・かぼちゃ・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根
14	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 もやしサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・チンゲン菜・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参ののり煮 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・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・バナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参ののり煮 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・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・バナナ	かゆペースト ほうれん草・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・ほうれん草・人参・玉ねぎ・オレンジ
15	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・大根



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	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・キャベツ ・出し汁・もやし・人参・チ ンゲン菜・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・ほうれん草・人参 ・出し汁・砂糖・醤油・人参 ・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・キャベツ ・出し汁・人参・チンゲン 菜・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・人参 ・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト みそ汁 チンゲン菜ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チ ンゲン菜・バナナ
17	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白 菜・出し汁・味噌・きゅうり ・人参・花ふ・醤油	かゆ 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・大根・ 人参・出し汁・トマト・じゃが 芋・豆腐・ワカメ・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白 菜・出し汁・味噌・きゅうり ・人参・花ふ・醤油	かゆペースト 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・大根・ 人参・出し汁・トマト・じゃが 芋・豆腐・ワカメ・味噌・オレ ンジ	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 大根・人参ペースト トマト・じゃが芋ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・トマト・ じゃが芋・豆腐・オレンジ
18	日	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・小松菜・か ぼちゃ・味噌・ヨーグルト・砂 糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・小松菜・か ぼちゃ・味噌・ヨーグルト・砂 糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜・かぼちゃペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松 菜・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャ ベツ
19	月	かゆ 鶏肉のトマト煮 野菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・出し汁	かゆ 豆腐とスナップエンドウのみそ煮 玉ねぎとチンゲン菜のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人 参・スナップエンドウ・出し 汁・味噌・玉ねぎ・チンゲン 菜・片栗粉・花ふ・ワカメ・醬 油	かゆ 鶏肉のトマト煮 野菜のだし煮	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参・出し汁	かゆペースト 豆腐とさつまいものみそ煮 玉ねぎとチンゲン菜のどろろ煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・さつまいも・人 参・出し汁・味噌・玉ねぎ・チ ンゲン菜・片栗粉・花ふ・ワ カメ・醤油	かゆペースト トマトペースト	おかゆ・トマト・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	かゆペースト 豆腐・さつまいも・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・さつまいも・人 参・玉ねぎ・チンゲン菜
20	火	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・じゃが 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・ 大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・白 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・じゃが 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・ 大根・味噌・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・白 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・大根・オレンジ	かゆペースト 小松菜・白菜ペースト 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
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・醬 油・かぼちゃ・バナナ	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・人参・しらす干し・焼ふ・ 味噌	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのマッシュ フルーツ(バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・醬 油・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・人参・しらす干し・焼ふ・ 味噌	かゆペースト うどんペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	うどん・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・バナナ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参
22	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつまいも・味 噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン ゲン菜・人参・出し汁・オレ ンジ	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろろ煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつまいも・味 噌	かゆペースト 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン ゲン菜・人参・出し汁・オレ ンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・さつまいも	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チン ゲン菜・人参・オレンジ
23	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・味噌・大根・人 参・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ が芋・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人 参・豆腐・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根と人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・味噌・大根・人 参・花ふ・醤油	かゆペースト 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ が芋・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人 参・豆腐・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ 玉ねぎ・人参・豆腐
24	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・チンゲ ン菜・人参・白菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろろ煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケウタラ・玉ね ぎ・出し汁・片栗粉・チンゲ ン菜・人参・白菜・味噌	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・ほうれん草・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲ ン菜・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草
25	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・大根・しらす干し・小松 菜・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと大根のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・大根・しらす干し・小松 菜・味噌	かゆペースト 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャ ベツ・大根・小松菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ
26	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・ほうれん草・出し汁・ 味噌・片栗粉・ブロッコリー・ 人参・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・チンゲン 菜・人参・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 ブロッコリーサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・ほうれん草・出し汁・ 味噌・片栗粉・ブロッコリー・ 人参・ワカメ・醤油	かゆペースト 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・チンゲン 菜・人参・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ ほうれん草・ブロッコリー・人 参	かゆペースト 白菜ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・チン ゲン菜・人参
27	火	かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 かぼちゃとスナップエンドウのサラダ スープ	おかゆ・スケウタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・人参・グリーンア スパラ・出し汁・かぼちゃ・ス ナップエンドウ・豆腐・小松 菜・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・大根・花ふ・味 噌	かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・スケウタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・人参・グリーンア スパラ・出し汁・かぼちゃ・豆 腐・小松菜・醤油	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・な す・人参・出し汁・砂糖・醬 油・きゅうり・大根・花ふ・味 噌	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ・豆腐・小松 菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根
28	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 もやしサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖 ・醤油・もやし・チンゲン菜・バ ナナ	かゆ 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・トマト・ 水・精製塩・ほうれん草・人 参・出し汁・片栗粉・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 スープ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖 ・醤油・チンゲン菜・バナナ	かゆペースト 助宗タラのトマト煮 ほうれん草と人参のどろろ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・トマト・ 水・精製塩・ほうれん草・人 参・出し汁・片栗粉・玉ね ぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・チンゲン菜・バナナ	かゆペースト トマトペースト ほうれん草・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・ほうれん草・ 人参・玉ねぎ・オレンジ
29	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さ つまいも・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・白菜・味噌・大根・ソーメ ン	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さ つまいも・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆペースト 鶏肉と小松菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・白菜・味噌・大根・ソーメ ン	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつまいもペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・さつまいも	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人 参・白菜・大根
30	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・キャベ ツ・出し汁・もやし・人参・チ ンゲン菜・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・人参 ・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・キャベ ツ・出し汁・人参・チンゲン 菜・醤油・バナナ	かゆペースト 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・ 出し汁・砂糖・醤油・人参 ・玉ねぎ・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チ ンゲン菜・バナナ	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
31	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白 菜・出し汁・味噌・きゅうり ・人参・花ふ・醤油	かゆ 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・大根・ 人参・出し汁・トマト・じゃが 芋・豆腐・ワカメ・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白 菜・出し汁・味噌・きゅうり ・人参・花ふ・醤油	かゆペースト 助宗タラのみぞれ煮 トマトとじゃが芋のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウタラ・大根・ 人参・出し汁・トマト・じゃが 芋・豆腐・ワカメ・味噌・オレ ンジ	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 大根・人参ペースト トマト・じゃが芋ペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・人参・トマト・ じゃが芋・豆腐・オレンジ

