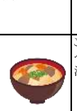
11月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリンピース・チンゲン菜・パイナップル缶・りんご・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	471 kcal 19.5 g 12.6 g 68.4 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦
2	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	536 kcal 19.7 g 17.7 g 72.1 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦
3	水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・もやし・りんご・レモン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごのバター煮	486 kcal 18.6 g 15.8 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	594 kcal 22.5 g 18.6 g 84.2 g 1.2 g	乳・小麦
4	木	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・油	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・キャベツ・ひじき・人参・生姜・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参おからドーナツ	508 kcal 18.7 g 14.8 g 73.9 g 1.1 g	乳・小麦	629 kcal 22.7 g 17.4 g 94.2 g 1.4 g	乳・小麦
5	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご主油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌	なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	509 kcal 22.5 g 21.9 g 53.0 g 1.6 g	乳・小麦	630 kcal 27.9 g 27.0 g 66.0 g 2.0 g	乳・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	ごぼう・小松菜・人参・大根・長ねぎ・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ジューシー(沖縄風ご飯)	533 kcal 20.4 g 14.5 g 77.0 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 25.1 g 17.0 g 98.4 g 1.5 g	乳・小麦
7	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	うどん・ごませんべい・ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	コーン・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニ肉うどん	540 kcal 26.9 g 15.0 g 71.8 g 1.5 g	乳・小麦	666 kcal 33.8 g 17.4 g 90.3 g 1.9 g	乳・小麦
8	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・なす・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	560 kcal 16.1 g 15.6 g 87.2 g 1.5 g	乳・小麦	694 kcal 19.0 g 18.4 g 111.0 g 1.9 g	乳・小麦
9	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	472 kcal 19.5 g 12.7 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 23.8 g 14.6 g 83.8 g 1.6 g	乳・小麦
10	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・枝豆・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆おにぎり 塩もみきゅうり	466 kcal 18.2 g 13.9 g 67.2 g 1.3 g	乳・小麦	570 kcal 22.0 g 16.1 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦
11	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	474 kcal 20.0 g 15.0 g 62.8 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 24.4 g 17.7 g 77.5 g 1.4 g	乳・小麦
12 金	イベント献立	●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁	ご飯・ソーメン・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	514 kcal 19.7 g 15.4 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.1 g 89.9 g 1.6 g	乳・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・なめこ・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	476 kcal 19.9 g 11.3 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	586 kcal 24.3 g 12.7 g 92.5 g 1.2 g	乳・小麦
14	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	のり・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 納豆巻き	492 kcal 19.2 g 14.3 g 70.0 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 23.5 g 16.7 g 89.0 g 1.5 g	乳・小麦
15	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリンピース・チンゲン菜・パイナップル缶・りんご・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	469 kcal 19.4 g 12.5 g 67.8 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギーkcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	619	24.3	17.7	88.4	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	503	19.9	15.1	70.2	1.2

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	536 kcal 19.7 g 17.9 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦
17	水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・豚肉・納豆・味噌	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・もやし・りんご・レモン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 りんごのバター煮	486 kcal 18.7 g 15.8 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	594 kcal 22.5 g 18.6 g 84.2 g 1.2 g	乳・小麦
18 木	イベント献立	ひじきご飯 白糸タラの蒲焼風 ●いものこ汁 フルーツ(オレンジ) 	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・米粉・油・里芋	おから・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ひじき・人参・生姜・長ねぎ・舞茸	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 人参おからドーナツ	512 kcal 19.0 g 14.9 g 74.4 g 1.1 g	乳・小麦	628 kcal 23.1 g 17.6 g 93.3 g 1.4 g	乳・小麦
19	金	ご飯 チキンのパン粉焼き ほうれん草のしらす煮 みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌	なす・ほうれん草・人参・水菜・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	511 kcal 22.6 g 22.0 g 53.6 g 1.6 g	乳・小麦	630 kcal 27.9 g 27.0 g 66.0 g 2.0 g	乳・小麦
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	ごぼう・小松菜・人参・大根・長ねぎ・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ジューシー(沖縄風ご飯)	538 kcal 20.5 g 14.5 g 78.3 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 25.1 g 17.0 g 98.4 g 1.5 g	乳・小麦
21	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	うどん・ご飯・パン粉・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	コーン・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニ肉うどん	539 kcal 26.9 g 14.9 g 71.9 g 1.5 g	乳・小麦	666 kcal 33.8 g 17.4 g 90.3 g 1.9 g	乳・小麦
22	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・なす・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ごまスティック フルーツ(黄桃缶)	556 kcal 16.0 g 15.5 g 86.3 g 1.5 g	乳・小麦	694 kcal 19.0 g 18.4 g 111.0 g 1.9 g	乳・小麦
23	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳ホットケーキ	467 kcal 19.4 g 12.7 g 66.2 g 1.3 g	乳・小麦	574 kcal 23.8 g 14.6 g 83.8 g 1.6 g	乳・小麦
24	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	オレンジ・かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・枝豆・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズ入りふりかけ枝豆おにぎり 塩もみきゅうり	460 kcal 17.8 g 13.5 g 66.5 g 1.3 g	乳・小麦	564 kcal 21.6 g 15.7 g 84.2 g 1.6 g	乳・小麦
25	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	474 kcal 20.0 g 15.2 g 62.3 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 24.4 g 17.7 g 77.5 g 1.4 g	乳・小麦
26	金	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	いわしせんべい・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	カットトマトパック・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	531 kcal 20.4 g 16.8 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	655 kcal 24.8 g 20.0 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・なめこ・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	481 kcal 19.9 g 11.3 g 73.8 g 1.0 g	乳・小麦	586 kcal 24.3 g 12.7 g 92.5 g 1.2 g	乳・小麦
28	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	のり・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 納豆巻き	494 kcal 19.3 g 14.4 g 70.6 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 23.5 g 16.7 g 89.0 g 1.5 g	乳・小麦
29	月	ご飯 鮭とかぶの豆乳煮 チンゲン菜と人参の醤油炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・グリンピース・チンゲン菜・パイナップル缶・りんご・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(パイン缶)	474 kcal 19.5 g 12.5 g 69.1 g 1.1 g	乳・小麦	576 kcal 23.8 g 14.3 g 86.0 g 1.4 g	乳・小麦
30	火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	535 kcal 19.7 g 17.8 g 71.7 g 1.3 g	乳・小麦	660 kcal 24.0 g 21.3 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

紅葉がきれいですね～

タイヘイ（株）
志摩リポーター
秋家たい平記

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

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