

リトルキッズ		7月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材		1～2歳児		3～5歳児		
星食			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦・そば)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦・そば)
1	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 フライドポテト トマト	454kcal 17.7g 17.8g 54.2g 1.0g	乳・小麦	556kcal 21.3g 21.5g 67.6g 1.2g	乳・小麦	
2	金	豚肉の甘辛井 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズスコーン	513kcal 20.7g 18.9g 61.2g 1.7g	乳・小麦	636kcal 25.5g 23.0g 77.1g 2.2g	乳・小麦	
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・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 お好み焼き	502kcal 23.4g 15.4g 64.1g 1.0g	乳・小麦	621kcal 29.2g 18.2g 81.0g 1.2g	乳・小麦	
4	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁	ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	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 ごませんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	506kcal 21.8g 15.0g 68.2g 1.7g	乳・小麦・えび	620kcal 26.9g 17.4g 85.5g 2.2g	乳・小麦・えび	
5	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ(パイナップル)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・グリーンピース・ごぼう・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ジュースー(沖縄風ご飯)	544kcal 22.7g 14.7g 77.8g 0.9g	乳・小麦	672kcal 27.9g 17.1g 98.3g 1.1g	乳・小麦	
6	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 白桃ケーキ	468kcal 16.7g 16.2g 60.7g 1.3g	乳・小麦	568kcal 20.0g 19.3g 74.8g 1.6g	乳・小麦	
7	水	●セタそうめん なすとそぼろのみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ(バナナ)	さつま芋・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・トマト・なす・バナナ・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋	463kcal 15.5g 12.3g 72.7g 1.2g	乳・小麦	566kcal 18.4g 13.9g 91.8g 1.5g	乳・小麦	
8	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・ピーマン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかれ草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のレーズン蒸しパン	430kcal 17.4g 11.3g 64.1g 1.3g	乳・小麦	517kcal 20.9g 12.7g 79.2g 1.6g	乳・小麦	
9	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ポパイケーキ	512kcal 15.0g 16.1g 75.0g 1.3g	乳・小麦	629kcal 17.7g 19.0g 94.5g 1.6g	乳・小麦	
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロケ さきさとチンゲン菜のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・茹小豆缶	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 白くま風豆乳寒天	537kcal 18.7g 17.3g 74.7g 0.9g	乳・小麦	668kcal 22.7g 20.8g 95.3g 1.1g	乳・小麦	
11	日	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	481kcal 16.1g 14.4g 69.1g 1.2g	乳・小麦	593kcal 19.3g 16.9g 87.8g 1.5g	乳・小麦	
12	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	474kcal 19.5g 12.7g 67.6g 1.1g	乳・小麦	583kcal 23.9g 14.6g 85.7g 1.4g	乳・小麦	
13	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ごませんべい・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	459kcal 20.5g 14.5g 61.2g 1.1g	乳・小麦	556kcal 25.1g 16.7g 76.0g 1.4g	乳・小麦	
14	水	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜と人参のナムル風 みそ汁	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ちりめん干し・牛乳・大豆・豚肉・味噌	チンゲン菜・とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 どうもろこし	510kcal 19.5g 13.3g 74.9g 1.3g	乳・小麦	626kcal 23.6g 15.3g 94.4g 1.6g	乳・小麦	
15	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フライドポテト トマト	459kcal 17.7g 17.8g 55.4g 1.0g	乳・小麦	556kcal 21.3g 21.5g 67.6g 1.2g	乳・小麦	
年齢		給与栄養目標量										
3～5歳		エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g					
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	602	23.3	18.0	84.0	1.5					
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	19.1	15.3	66.9	1.2					

食べ物は多く噛んで食べましょう。良く

		3色食品群				3色食品群以外の 使用食材		1～2歳児		3～5歳児	
リ ト ル キ ズ	昼 食			血や肉や骨に なるもの	体の調子 を整えるもの	午前おやつ（1～2歳児のみ）	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー （乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー （乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
		熱や力になるもの									
16	金	豚肉の甘辛井 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・しらす わかめせんべい・バ ター・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆乳・豆腐・豚肉・味 噌	グリーンピース・コーン・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人 参・長ねぎ		牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 チーズコーン	516 kcal 20.9 g 19.0 g 62.0 g 1.7 g	乳・小麦	637 kcal 25.7 g 23.0 g 77.4 g 2.2 g	乳・小麦
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌・ 油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ご ぼう・ブロッコリー・玉 ねぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・ふりかけ・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 お好み焼き	507 kcal 23.5 g 15.4 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 g	乳・小麦
18	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁	ごま油・ご飯・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバ ー・豆乳・豆腐・味噌・ 茹小豆缶	トマト・ほうれん草・ワカ メ・玉ねぎ・人参	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 わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	505 kcal 21.8 g 14.9 g 68.3 g 1.7 g	乳・小麦・え び	620 kcal 26.9 g 17.4 g 85.5 g 2.2 g	乳・小麦・え び
19	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ（パイナップル）	ご飯・砂糖・小魚す なっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳 豆腐・味噌	インゲン・グリーンピー ス・ごぼう・パイナップ ル缶・玉ねぎ・人参・切 干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ジュシー（沖縄風ご飯）	540 kcal 22.6 g 14.6 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	乳・小麦
20	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ご飯・バ ター・花ふ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・ 大根・白桃缶	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 白桃ケーキ	463 kcal 16.7 g 16.2 g 59.5 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 20.1 g 19.3 g 74.8 g 1.6 g	乳・小麦
21	水	●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ（みかん缶）	ご飯・とうもろこしす なっく・マカロニ・砂糖・ 油	きな粉・ツナフレック 缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・ コーン・なす・パイナッ プル缶・みかん缶・玉 ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（パイナップル）	498 kcal 16.8 g 15.4 g 71.3 g 0.7 g	乳・小麦	616 kcal 20.3 g 18.2 g 90.7 g 0.8 g	乳・小麦
22	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ（白桃缶）	イチゴジャム・ごま せんべい・ご飯・砂糖・ 小麦粉・焼ふ・片栗 粉・油	シロイタダ・花かつ お・牛乳・豆乳・粉豆 腐・味噌	ピーマン・レーズン・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜・ 白桃缶	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・出 し汁・醤油・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のレーズン蒸し パン	426 kcal 17.7 g 10.4 g 64.1 g 1.3 g	乳・小麦	512 kcal 21.3 g 11.2 g 79.9 g 1.6 g	乳・小麦
23	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ（洋梨缶）	いわしせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・バ ター・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・なす・ほう れん草・玉ねぎ・人参・ 白菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま 顆粒・ベーキングパウ ダー・酒・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.4 g 16.1 g 75.0 g 1.4 g	乳・小麦	629 kcal 18.1 g 19.0 g 94.5 g 1.8 g	乳・小麦
24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロケ さきさとチンゲン菜のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが 芋・パン粉・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 油	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌・ 油揚げ・茹小豆缶	チンゲン菜・ブロッ コリー・黄桃缶・寒天・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 白くま風豆乳寒天	542 kcal 18.7 g 17.3 g 75.9 g 0.9 g	乳・小麦	668 kcal 22.7 g 20.8 g 95.3 g 1.1 g	乳・小麦
25	日	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ご飯・しらすわかめ せんべい・砂糖・米 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	インゲン・かぼちゃ・グ リンピース・玉ねぎ・人 参・白菜	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	480 kcal 16.3 g 14.5 g 68.8 g 1.2 g	乳・小麦	589 kcal 19.4 g 16.9 g 86.5 g 1.5 g	乳・小麦
26	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ（白桃缶）	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・りんご ジャム・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	ごぼう・ブロッコリー・玉 ねぎ・小松菜・赤ピーマ ン・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・ 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 豆乳ホットケーキ	479 kcal 19.8 g 12.7 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦	583 kcal 24.2 g 14.6 g 85.6 g 1.4 g	乳・小麦
27	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ（みかん缶）	うどん・ごま・さつま 芋・わかめせんべい・ 砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	あおさ粉・キヌサヤ・ キャベツ・みかん缶・れ んご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	451 kcal 19.1 g 13.5 g 62.9 g 1.1 g	乳・小麦	547 kcal 23.2 g 15.5 g 78.2 g 1.4 g	乳・小麦
28	水	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜と人参のナムル風 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・ 小魚すなっく・小麦粉・ 焼ふ・油	ちりめん干し・牛乳・ 大豆・豚肉・味噌	チンゲン菜・とうもろ こし・ピーマン・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・ふりかけ・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃこと大豆のふりかけおにぎり とうもろこし	506 kcal 19.4 g 13.2 g 74.0 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 23.6 g 15.3 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦
29	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	カラスカレイ・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・き ゅうり・トマト・ひじき・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 フライドポテト トマト	454 kcal 17.6 g 17.8 g 54.2 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	乳・小麦
30	金	豚肉の甘辛井 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・とうも ろこしすなっく・バタ ー・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆乳・豆腐・豚肉・味 噌	グリーンピース・コーン・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズコーン	514 kcal 20.8 g 18.9 g 61.3 g 1.7 g	乳・小麦	637 kcal 25.7 g 23.0 g 77.2 g 2.2 g	乳・小麦
31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ごませんべい・ご飯・ 砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌・ 油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ご ぼう・ブロッコリー・玉 ねぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・ふりかけ・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 お好み焼き	507 kcal 23.5 g 15.6 g 64.9 g 1.0 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 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です。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。





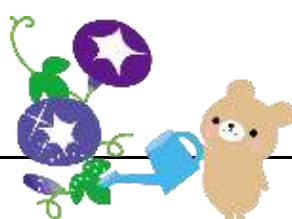








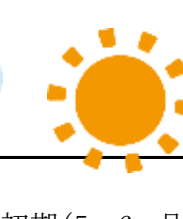

アサガオとヒマワリが
元気に咲いていますね！

タイハイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

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。



<div><div></div><div></div></div>													
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 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・大根	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・大根
2	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人参
3	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・ごぼう・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃが芋
4	日	かゆ 豆腐とほうれん草のとろろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草のとろろ煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人参・出し汁・きゅうり・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・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・ほうれん草・人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
5	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・ごぼう・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
6	火	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
7	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃのマッシュ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・なす・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・大豆・豆乳・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉のトマト煮 なすと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃのマッシュ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・なす・玉ねぎ・出し汁・味噌・かぼちゃ・バナナ	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・白菜・きゅうり・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・白菜・人参
8	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・焼ふ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・チンゲン菜・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参	かゆペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根・チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・大根・チンゲン菜・玉ねぎ
9	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・キャベツ・ソーメン・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・トマト・キャベツ・ソーメン・醤油・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト・バナナペースト	おかゆ・人参・トマト・キャベツ・バナナ
10	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜のとろろ煮 大根のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜のとろろ煮 大根のサラダ	おかゆ・豆腐・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・ごぼう・味噌	かゆペースト じゃが芋・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・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・大根
11	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・花ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワカメ・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ
12	月	かゆ 助宗タラと小松菜のとろろ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参	かゆ 助宗タラと小松菜のとろろ煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブロッコリー・人参・大根・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参
13	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・豆腐・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
14	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 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・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・小松菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・小松菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・味噌・バナナ	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	かゆペースト ブロッコリーペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナナ
15	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・大根	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・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 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人 参
17	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ごぼう・醤油・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮 玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・ 人参	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃが 芋
18	日	かゆ 豆腐とほうれん草ののり煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人 参・出し汁・きゅうり・チンゲン 菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐とほうれん草ののり煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・トマト・玉ねぎ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラとなすのやわらか煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・なす・人 参・出し汁・きゅうり・チンゲン 菜・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・ほうれん草・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・ほうれん草・人 参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・チンゲン菜
19	月	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出し 汁・白菜・ごぼう・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ 豆乳・水・精製塩・人参・出し 汁・白菜・醤油	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちゃと玉ねぎのだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ
20	火	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・チンゲン菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・ 人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・チンゲン菜・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大 根・人参・豆腐	かゆペースト ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・チンゲ ン菜・人参・玉ねぎ
21	水	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳煮 白菜とスナッPEndウのサラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん 草・玉ねぎ・大豆・豆乳・水・ 精製塩・白菜・スナッPEndウ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・味噌・かぼちゃ	かゆ 助宗タラとほうれん草の豆乳煮 白菜サラダ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん 草・玉ねぎ・豆乳・水・精製 塩・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 白菜ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・ 白菜
22	木	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ 出し汁・小松菜・焼ふ・ワカメ・ 味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チンゲン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・ 出し汁・小松菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 大根とチンゲン菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・人 参・出し汁・砂糖・醤油・大 根・チンゲン菜・しらす干し・ 玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜	かゆペースト ブロッコリー・人参ペースト 大根・チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・大 根・チンゲン菜・玉ねぎ
23	金	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出 し汁・味噌・きゅうり・トマト・ キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・な す・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤 油・白菜・人参	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出 し汁・味噌・きゅうり・トマト・ キャベツ・ソーメン・醤油	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白 菜・人参	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・トマト・キャベツ
24	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜ののり煮 大根のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大 根・ごぼう・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・ブロッコリー・出し汁・砂 糖・醤油・チンゲン菜・人参	かゆ 豆腐と小松菜ののり煮 大根のサラダ	おかゆ・豆腐・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根	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・じゃが芋・玉ねぎ・ブ ロッコリー・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・小松菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・大根
25	日	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワ カメ・出し汁・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ 玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のワカメ煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ワ カメ・出し汁・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 人参ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・ほうれん草・玉 ねぎ・キャベツ
26	月	かゆ 助宗タラと小松菜ののり煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブ ロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆ 助宗タラと小松菜ののり煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・ 玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ブ ロッコリー・大根・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人 参	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト ブロッコリーペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・ブ ロッコリー・大根	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参
27	火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・ さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・ さつま芋	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ほうれん草・ 人参・白菜・ワカメ・味噌	かゆペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人 参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ 人参・白菜
28	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ 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・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・小松菜・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・小松菜・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ・味噌・バナナ	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	かゆペースト ブロッコリーペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・バナナペースト	おかゆ・ブロッコリー・小松菜・ 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・バナ ナ
29	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりサラダ 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・きゅうり・白菜・味噌・オ レンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草と大根のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・大根	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草・大根
30	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・豆腐	かゆ 鶏肉となすのだし煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・人参・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人 参
31	土	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ごぼう・醤油・ヨーグルト・	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆ 助宗タラとブロッコリーのみそ煮	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・味噌・玉ねぎ・人 参・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが 芋・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・ 人参	かゆペースト 小松菜ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・じゃが 芋

91	上	玉ねぎと人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	多量に砂糖を 砂糖	白菜サラダ みそ汁	多量に砂糖を	玉ねぎと人参のだし煮 ヨーグルト	多量に砂糖を	白菜サラダ みそ汁	多量に砂糖を	玉ねぎ・人参ペースト		白菜ペースト じゃが芋ペースト	
----	---	--------------------------	--------------	--------------	--------	---------------------	--------	--------------	--------	------------	--	--------------------	--