

日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
02(月)	昼食	つぶしがゆ 白菜と人参のとりとろ 玉ねぎとキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身と白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎとキャベツのだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 卵と野菜のふわふわあんかけ ブロッコリーのおかか和え バナナ
03(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉と野菜のトマト煮 春雨サラダ風
04(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとりとろ 玉ねぎとかぼちゃのとりとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉のソテー、小松菜と人参の和え物添え みそ汁風
05(木)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚と人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚と人参と玉ねぎの煮物 かき玉汁風
06(金)	昼食	つぶしがゆ かぼちゃと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とかぼちゃと人参の柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 松風焼き風、かぼちゃの煮物添え すまし汁風
07(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ じゃがいものマッシュ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参のだし煮 じゃがいもの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 野菜スープ風
09(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとキャベツのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ 玉ねぎとキャベツのしらす干し煮 麩と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ジャコピーオムレツ風、きゅうりの和え物添え 春雨スープ風
10(火)	昼食	つぶしがゆ 大根と人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と大根と人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 炒り鳥風 はんぺん汁風
12(木)	昼食	つぶしがゆ 大根と玉ねぎのとりとろ 豆腐と人参のとりとろ	おかゆ 白身魚と大根と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と人参のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭と大根と人参の煮物 すまし汁風
13(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとりとろ 人参とキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと小松菜の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と卵のふわふわあんかけ きゅうりと人参の和え物
14(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ じゃがいものマッシュ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもの柔らか煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身と人参と玉ねぎのトマト煮 じゃがいもの煮物 オレンジ
16(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 鶏レバーの煮物、マッシュポテト添え コンソメスープ風
17(火)	昼食	つぶしがゆ 人参と玉ねぎのとりとろ 麩とじゃがいものとりとろ	おかゆ ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだし煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
18(水)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとブロッコリーのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 野菜のクリームコーン煮 刻みいちご	おかゆ又は軟飯 ミートローフ風、ブロッコリー添え コーンスープ風 いちご
19(木)	昼食	つぶしがゆ ほうれん草と人参のとりとろ 豆腐の裏ごし	おかゆ 白身魚とほうれん草と人参の柔らか煮 豆腐と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮つけ、ほうれん草の和え物添え みそ汁風
20(金)	昼食	つぶしがゆ 人参と豆腐のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と人参と豆腐の柔らか煮 麩と玉ねぎのだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 野菜の和え物 オレンジ
21(土)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 麩と人参のスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 わかめスープ風
24(火)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとりとろ 玉ねぎとブロッコリーのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと人参の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーのしらす干し煮 刻みみかん	おかゆ又は軟飯 ささ身とじゃがいもと人参のクリーム煮 人参と野菜のしらす干し煮 みかん
25(水)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとりとろ 玉ねぎとかぼちゃのとりとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 玉ねぎとかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜のおやき、きゅうりの和え物添え みそ汁風
26(木)	昼食	つぶしがゆ 麩と人参のとりとろ 玉ねぎと大根のとりとろ	おかゆ 白身魚と麩と人参の柔らか煮 玉ねぎと大根のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭のムニエル、きゅうりと人参の和え物添え だぶ汁風
27(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 人参とキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参とキャベツのだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 ささ身とじゃがいもと玉ねぎのトマト煮 人参とキャベツの和え物 バナナ
28(土)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮	おかゆ又は軟飯 豚肉と玉ねぎと人参の煮物

麩とじゃがいものとろとろ

麩とじゃがいものだし煮

きゅうりと人参の和え物