

日付	時間帯	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～12ヶ月頃
01(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 小松菜と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 小松菜と人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉と野菜のコーンクリーム煮 人参と小松菜の煮物
02(火)	昼食	つぶしがゆ かぼちゃと玉ねぎのとりとろ 豆腐と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とかぼちゃ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 鶏ミンチと豆腐のおやき、かぼちゃのだし煮添え すまし汁風
03(水)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ 白身魚とキャベツと人参の柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚の煮物、キャベツときゅうりの和え物添え みそ汁風
04(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ じゃがいものペースト	おかゆ ツナと玉ねぎと人参の柔らか煮 押し麦とじゃがいものだし煮	おかゆ又は軟飯 ツナと野菜のおやき、きゅうりと人参の和え物添え 押し麦スープ風
05(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとさつまいものとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとさつまいもの柔らか煮 野菜のコーンクリーム煮	おかゆ又は軟飯 鶏肉とさつまいもの柔らか煮 コーンスープ風
06(土)	昼食	つぶしがゆ 人参と小松菜のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 麩と玉ねぎのだし煮 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 鶏ミンチと野菜のカレー風味煮 麩と野菜のスープ オレンジ
08(月)	昼食	つぶしがゆ 大根と玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身と人参と小松菜の柔らか煮 野菜とそうめんのだしスープ	おかゆ又は軟飯 炒り鳥風 そうめん汁風
09(火)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとりとろ 人参とかぼちゃのとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと小松菜の煮物 人参とかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身とひじきのおやき、きゅうりとトマト添え みそ汁風
10(水)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ キャベツと人参のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参のだし煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 豚肉と野菜のトマト煮 人参とオクラの和え物 バナナ
11(木)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ 白身魚とブロッコリーと人参の柔らか煮 麩と野菜のスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、ブロッコリー添え コンソメスープ風
12(金)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ 人参と豆腐のとりとろ	おかゆ ささ身とじゃがいもと玉ねぎの柔らか煮 人参と豆腐のだしスープ	おかゆ又は軟飯 鶏肉の照り焼き、じゃがいものマッシュ添え すまし汁風
13(土)	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 ささ身と人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のと野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 わかめスープ風
15(月)	昼食	つぶしがゆ じゃがいもと人参のとりとろ キャベツ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 キャベツと玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 牛肉とじゃがいもと人参のトマト煮 キャベツと玉ねぎの和え物
16(火)	昼食	つぶしがゆ チンゲン菜と玉ねぎのとりとろ 豆腐と人参のとりとろ	おかゆ 白身魚とチンゲン菜と玉ねぎの柔らか煮 豆腐と人参だしスープ	おかゆ又は軟飯 白身魚とチンゲン菜と玉ねぎの煮物 野菜のふわふわ卵スープ
17(水)	昼食	つぶしがゆ ブロッコリーと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 ささ身とブロッコリーと玉ねぎの煮物 コンソメスープ風
18(木)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとりとろ 玉ねぎとほうれん草のとりとろ	おかゆ ツナとキャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎとほうれん草のしらす干し煮 バナナマッシュ	おかゆ又は軟飯 ツナオムレツ風、しらす干し和え わかめ汁風 バナナ
19(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 麩とかぼちゃのとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とかぼちゃのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と納豆の旨煮風 みそ汁風
20(土)	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 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉みそ風 野菜スープ風
22(月)	昼食	つぶしがゆ キャベツと玉ねぎのとりとろ 麩と人参のとりとろ	おかゆ ささ身とキャベツと玉ねぎの柔らか煮 麩と人参のだし煮	おかゆ又は軟飯 ささ身と野菜のトマト煮 きゅうりと人参の和え物
23(火)	昼食	つぶしがゆ キャベツと人参のとりとろ じゃがいもと玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身とキャベツと人参の柔らか煮 じゃがいもと玉ねぎのだしスープ 刻みオレンジ	おかゆ又は軟飯 ささ身とキャベツと人参の煮物 みそ汁風 オレンジ
24(水)	昼食	つぶしがゆ 豆腐と人参のとりとろ 小松菜と玉ねぎのとりとろ	おかゆ ささ身と豆腐と人参の柔らか煮 小松菜と玉ねぎのだし煮	おかゆ又は軟飯 麻婆豆腐風 人参と小松菜の和え物
25(木)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎとじゃがいものとりとろ 人参とキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎとじゃがいもの柔らか煮 人参とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 肉じゃが風 みそ汁風
26(金)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと人参のとりとろ 麩とキャベツのとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと人参の柔らか煮 麩とキャベツのだしスープ	おかゆ又は軟飯 豆腐ハンバーグ、きゅうりの和え物添え ビーフン汁風
27(土)	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 麩と野菜のだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と玉ねぎとじゃがいもの煮物 すまし汁風
29(月)	昼食	つぶしがゆ 玉ねぎと小松菜のとりとろ 人参とじゃがいものとりとろ	おかゆ ささ身と玉ねぎと小松菜の柔らか煮 人参とじゃがいものだしスープ	おかゆ又は軟飯 豚肉と春雨の炒め煮 みそ汁風
30(火)	昼食	つぶしがゆ ほうれん草と人参のとりとろ 麩と玉ねぎのとりとろ	おかゆ 白身魚とほうれん草と人参の柔らか煮 麩と玉ねぎのだしスープ	おかゆ又は軟飯 鮭の照り焼き、ほうれん草と人参の和え物添え 麩のすまし汁風