

日	曜日	お か ず	主 な 材 料	日	曜日	お か ず	主 な 材 料
1	木	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 じゃが芋のペースト	米 たら・人参・ほうれん草・だし汁・片栗粉 じゃが芋	17	土	おかゆ 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 人参ペースト	米 たら・ブロッコリー 人参
2	金	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん キャベツと人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー・片栗粉 キャベツ・人参	19	月	おかゆ 人参と白身魚のとろとろ ほうれん草入りポテトマッシュ	米 たら・人参・片栗粉 じゃが芋・ほうれん草
3	土	青菜がゆ 大根と白身魚のだし煮 人参ペースト	米・ほうれん草 大根・たら 人参	20	火	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参
5	月	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ 大根と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 大根・人参	21	水	青菜がゆ 大根と白身魚のだし煮 人参ペースト	米・小松菜 白身魚・大根 人参
6	火	白菜がゆ 白身魚のすり流し かぼちゃペースト	米・白菜 赤魚・片栗粉 かぼちゃ	22	木	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参
7	水	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ 小松菜ポテトマッシュ	米 豆腐・人参 小松菜・じゃが芋	23	金	おかゆ あんかけ豆腐 かぼちゃとブロッコリーのペースト	米 豆腐・ほうれん草 かぼちゃ・ブロッコリー
8	木	おかゆ 豆腐のトマトソース ブロッコリーのとろとろ	米 豆腐・トマト ブロッコリー	24	土	青菜がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋と玉ねぎのペースト	米・ほうれん草 たら・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ
9	金	青菜がゆ 大根と白身魚のだし煮 人参ペースト	米・ほうれん草 たら・大根 人参	26	月	おかゆ 白身魚ポテトマッシュ 人参と玉ねぎのペースト	米 たら・じゃが芋・ほうれん草 人参・玉ねぎ
10	土	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参	27	火	キャベツがゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参のペースト	米・キャベツ 豆腐・青菜 じゃが芋・人参
12	月	おかゆ 人参と白身魚のとろとろ ブロッコリー入りマッシュポテト	米 たら・人参 じゃが芋・ブロッコリー	28	水	かぼちゃがゆ 豆腐のきゅうりソースがけ 大根と人参のとろとろ	米・かぼちゃ 豆腐・きゅうり 大根・人参・片栗粉
13	火	白菜がゆ 青菜と豆腐のとろとろ 人参ペースト	米・白菜 豆腐・ほうれん草 人参	29	木	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 りんごのすりおろしさつま芋添え	米 たら・人参・ほうれん草・片栗粉 りんご・さつま芋
14	水	さつま芋がゆ 白身魚のすり流し ブロッコリー&バナナ	米・さつま芋 たら・片栗粉 ブロッコリー・バナナ	30	金	おかゆ 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 人参ペースト	米 たら・ブロッコリー 人参
15	木	おかゆ 白身魚ポテトマッシュ 白菜のとろとろ	米 カラスカレイ・じゃが芋 白菜・片栗粉				
16	金	キャベツがゆ 豆腐のキャロットソースがけ じゃが芋と玉ねぎのペースト	米・キャベツ 豆腐・人参 じゃが芋				

※適宜和風だしを使用します。