

日	曜日	5～6ヶ月頃(ゴックン期)		7～8ヶ月頃(もぐもぐ期)		9～11ヶ月頃(カミカミ期)		12～18ヶ月頃(完了期)	
		10:30	10:30	10:30	3:00	9:30	10:30	3:00	
1	金	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 白菜のつぶし煮 大根のつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ 白菜のやわらか煮 大根のやわらか煮 すまし汁	全がゆ～軟飯 洋風おじや 松風焼 白菜の煮びたし すまし汁	ミルク 寒天入りフルーツポンチ	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 ベーコンライス 松風焼 白菜の煮びたし すまし汁	牛乳 寒天入りフルーツポンチ	
2	土	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 玉ねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ にんじんのやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	全がゆ～軟飯 鶏丼 みそ汁	ミルク お菓子	お茶 お菓子	軟飯～米飯 鶏丼 みそ汁	お茶 お菓子	
4	月	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 玉ねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 キャベツのやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	全がゆ～軟飯 煮魚 ビーフソテー すまし汁	ミルク ビザパンケーキ	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 煮魚 ビーフソテー すまし汁	牛乳 ビザパンケーキ	
5	火	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 きゅうりのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ かぼちゃのやわらか煮 きゅうりのやわらか煮	全がゆ～軟飯 肉じゃが もずく酢 みそ汁	ミルク オレンジ	牛乳 りんご	軟飯～米飯 肉じゃが もずく酢 みそ汁	牛乳 オレンジ	
6	水	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 玉ねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 にんじんと玉ねぎのやわらか煮 すまし汁	全がゆ～軟飯 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐 すまし汁	ミルク ぶどうゼリー	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐 すまし汁	牛乳 ぶどうゼリー	
7	木	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 じゃがいものつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ かぼちゃのやわらか煮 じゃがいものやわらか煮	ロールパン 牛肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ ブロッコリーのやわらか煮	ミルク カップケーキ	牛乳 オレンジ	ロールパン 牛肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ 梨	牛乳 カップケーキ	
8	金	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 じゃがいものつぶし煮 にんじんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 うどんのやわらか煮 (ねぎ、にんじん)	全がゆ～軟飯 冷やしスタミナうどん じゃがいもそば	お茶 豆乳プリン	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 冷やしスタミナうどん じゃがいもそば	お茶 豆乳プリン	
9	土	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 大根のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋のやわらか煮 大根のやわらか煮	全がゆ～軟飯 わかめご飯 豚汁	ミルク お菓子	お茶 お菓子	軟飯～米飯 わかめご飯 豚汁	お茶 お菓子	
11	月	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 にんじんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 小松菜のやわらか煮 にんじんのやわらか煮	全がゆ～軟飯 鮭の西京焼き ひじき煮 野菜スープ	ミルク 豆腐マフィン	牛乳 りんご	軟飯～米飯 鮭の西京焼き ひじき煮 野菜スープ	牛乳 豆腐マフィン	
12	火	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 きゅうりのつぶし煮 玉ねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 きゅうりと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	全がゆ～軟飯 木の葉丼 キャベツとコーンのお浸し みそ汁	ミルク 梨	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 木の葉丼 キャベツとコーンのお浸し みそ汁	牛乳 梨	
13	水	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 大根のつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ かぼちゃと大根のやわらか煮 みそ汁	全がゆ～軟飯 豚肉のしょうが煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁	お茶 オレンジゼリー	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 豚肉のしょうが煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁	お茶 オレンジゼリー	
14	木	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 トマトのつぶし煮 きゅうりのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ なすのやわらか煮 きゅうりのやわらか煮	全がゆ～軟飯 野菜と挽肉にトマト煮 スパゲティーサラダ ブルーン	お茶 豆乳プリン	牛乳 りんご	軟飯～米飯 野菜と挽肉にトマト煮 スパゲティーサラダ ブルーン	お茶 豆乳プリン	
15	金	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 だいこんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 にんじんのやわらか煮 大根のやわらか煮	全がゆ～軟飯 中華風春雨 五目豆	ミルク バナナ	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 中華風春雨 五目豆	牛乳 バナナ	
16	土	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 たまねぎのつぶし煮 キャベツのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ たまねぎのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	全がゆ～軟飯 キノコピラフ チキンスープ	お茶 お菓子	お茶 お菓子	軟飯～米飯 キノコピラフ チキンスープ	お茶 お菓子	
19	火	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 だいこんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 大根とにんじんのやわらか煮 すまし汁	全がゆ～軟飯 さわらの味噌煮 切干大根の旨煮 すまし汁	ミルク りんご	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 さわらの味噌煮 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳 りんご	
20	水	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 たまねぎのつぶし煮 キャベツのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ キャベツのやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	全がゆ～軟飯 鶏の照り焼き マカロニのトマト煮 野菜スープ	ミルク さつま芋の甘煮	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 鶏の照り焼き マカロニのトマト煮 野菜スープ	牛乳 さつま芋の甘煮	
21	木	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 きゅうりのつぶし煮 にんじんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ ピーマンと人参のやわらか煮 スープ	全がゆ～軟飯 回鍋肉 春雨の酢の物 豆腐スープ	お茶 豆乳プリン	牛乳 梨	軟飯～米飯 回鍋肉 春雨の酢の物 豆腐スープ	お茶 豆乳プリン	
22	金	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 だいこんのつぶし煮 にんじんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 だいこんのやわらか煮 (ねぎ、大根、にんじん)	全がゆ～軟飯 冷やしキツネうどん 筑前煮	お茶 きな粉おはぎ	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 冷やしキツネうどん 筑前煮	お茶 きな粉おはぎ	
25	月	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 にんじんとさつま芋のやわらか煮 みそ汁	全がゆ～軟飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	ミルク 蒸しパン	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 蒸しパン	
26	火	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 じゃがいものつぶし煮 たまねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 じゃがいもと玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	全がゆ～軟飯 鮭の塩焼き じゃがいもの旨煮 みそ汁	ミルク バナナ	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 鮭の塩焼き じゃがいもの旨煮 みそ汁	牛乳 バナナ	
27	水	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 にんじんのつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ キャベツのやわらか煮 にんじんのやわらか煮	全がゆ～軟飯 五目春雨 ブロッコリーとコーンの和え物	ミルク りんごゼリー	牛乳 梨	軟飯～米飯 五目春雨 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 りんごゼリー	
28	木	つぶしがゆ 豆腐のつぶし煮 にんじんのつぶし煮 じゃがいものつぶし煮	全がゆ～軟飯 豆腐のあんかけ じゃがいもとピーマンのやわらか煮 中華スープ	全がゆ～軟飯 鶏肉のごま味噌焼き ジャガイモのきんぴら 中華スープ	お茶 豆乳プリン	牛乳 オレンジ	軟飯～米飯 鶏肉のごま味噌焼き ジャガイモのきんぴら 中華スープ	お茶 豆乳プリン	
29	金	つぶしがゆ 白身魚のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 たまねぎのつぶし煮	全がゆ～軟飯 白身魚のほぐし煮 小松菜と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	全がゆ～軟飯 鶏の煮物 野菜の旨煮 みそ汁	ミルク さつま芋スティック	牛乳 バナナ	軟飯～米飯 鶏の煮物 野菜の旨煮 みそ汁	牛乳 さつま芋スティック	