

☆3がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ご ち び な	こっくん期 (初期～5・6か月～)		もくもく期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ばくばく期 (完了期～12～18か月～)		
	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	
1 15	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのいためもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのてりまよやき きざみ うのはなのいりに きざみ いよかん	ぎゅうにゆう じゃむばん
2	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ にんじんさらだ きざみ はっさく	ぎゅうにゆう きなこむしばん
3	もく	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる ふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる にくだんこのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	まぜごはん すましじる にくだんご きざみ ばんさんすう きざみ	ぎゅうにゆう いちごぜりー
5 19	ど	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくすに つぶし こまつなとにんじんのいためもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ きりほしだいこんとこまつなのいためもの きざみ	ぎゅうにゆう こくとうばん ぶるーん
7	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ じゃがいものペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ あとぼ きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ あとぼ きざみ もやしのさんばいす きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう じゃむばん
8 22	か	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペースと だいこんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる きぬどうふのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりささみのうすくすに つぶし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん けんちんじる とりにくのごまみそやき きざみ まかろにさらだ きざみ でこぼん	ぎゅうにゆう ごましおおにぎり
9 23	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし おひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのみそてりやき ほぐし おひたし きざみ にまめ きざみ	ぎゅうにゆう いももち
10 24	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうこーんすーぶ にくだんこのうすくすに きざみ きゃべつのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゆうこーんすーぶ やきめんちかつ きざみ ほいるきゃべつ きざみ いよかん	ぎゅうにゆう くろみつかん せんべい
11 25	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぼん こんそめすーぶ まかろにぐらたん きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん こんそめすーぶ まかろにぐらたん きざみ すびなちさらだ きざみ はっさく	ぎゅうにゆう はりはりごはん
12 26	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし じゃがいものあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さかなのいそべやき きざみ じゃがいものごまあえ きざみ	ぎゅうにゆう すていっくぼん ぶるーん
14 28	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きざみ ひかんで・で・ほじょ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ でこぼん	ぎゅうにゆう いなりすし
15 29	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじり さけのしおしょうがやき きざみ ひじきのさらだ きざみ きよみかん	ぎゅうにゆう りんごかんでん
16 30	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくだんこのうすくすに きざみ とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とうふのつくねやき きざみ とまとのまりね きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう まかろにあべかわ
17 31	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゆうしちゆー きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 17：ちきんかれー きざみ 31：ぼーくかれー きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ いよかん	ぎゅうにゆう ぐれーぶぜりー りっつくらっカー
4 18	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	



3がつ めにゅー



げつ	か 1	すい 2	もく 3	きん 4	ど 5
<p>このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ</p> 	<p>ごはん とりにくのてりまよやき うのはなのいりに みそしる(さといも・ながねぎ) いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう● じゃむぼん●(にゅうぬぎばん)</p>	<p>ごはん ぶたればーのたつたあげ にんじんさらだ みそしる(きゃべつ・こーん) はっさく</p> <p>ぎゅうにゅう● きなこむしぼん</p>	<p>ひなまつり ぎょうじしょく</p> <p>さんしょくごはん はなだんご ぼんさんすう なのはなのすましじる</p> <p>ぎゅうにゅう● いちごぜりー</p>	<p>にじいろめにゅー</p> 	<p>ごはん ぶたにくのてりやき きりほしだいこんとこまつなのそてー みそしる(わかめ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● こくとうぼん● ぶるーん</p>
	7	8	9		10
<p>ごはん あどぼ (ふいりびん とりにくとやさいのさっぱり) さんばいず ゆでぶろっこりー きよみかん</p> <p>ぎゅうにゅう● じゃむぼん●(にゅうぬぎばん)</p>	<p>ごはん とりにくのごまみそやき ぼてとさらだ けんちんじる でこぼん</p> <p>ぎゅうにゅう● ごましおおにぎり</p>	<p>ごはん さわらのみそてりやき おひたし にまめ みそしる(なめこ・だいこん)</p> <p>ぎゅうにゅう● じゃがいももち●(ちーずぬぎ)</p>	<p>ごはん やきめんちかつ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう● くろみつかん かぶきあげ</p>	<p>しょくぼん●(にゅうぬぎばん) まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめすーぶ はっさく</p> <p>ぎゅうにゅう● はりはりごはん</p>	<p>ごはん むきがれのいそべやき じゃがいものごまあえ みそしる(はくさい・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● すていっくぼん● ぶるーん</p>
14	15	16	17	18	19
<p>がーりっくらしいす びかんで・で・ぼじよ (なんべい とりにくとやさいのとまとにこみ) しょうゆふれんちさらだ でこぼん</p> <p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>ごはん しゃけのしおしょうがやき ひじきさらだ とんじる きよみかん</p> <p>ぎゅうにゅう● りんごかんてん</p>	<p>ごはん とうふのつくねやき とまとしめじのまりね みそしる(こまつな・あぶらあげ) あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ</p>	<p>ざっこくまい ちきんかれー きりほしだいこんのさらだ</p> <p>いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう● ぐれーぶぜりー りっつくらっかー</p>	<p>にじいろめにゅー</p> 	<p>ごはん ぶたにくのてりやき きりほしだいこんとこまつなのそてー みそしる(わかめ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● こくとうぼん● ぶるーん</p>
21	22	23	24		25
<p>おやすみ</p>	<p>ごはん とりにくのごまみそやき ぼてとさらだ けんちんじる でこぼん</p> <p>ぎゅうにゅう● おはぎ</p>	<p>ごはん さわらのみそてりやき おひたし にまめ みそしる(なめこ・だいこん)</p> <p>ぎゅうにゅう● じゃがいももち●(ちーずぬぎ)</p>	<p>ごはん やきめんちかつ ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ いよかん</p> <p>ぎゅうにゅう● くろみつかん かぶきあげ</p>	<p>しょくぼん●(にゅうぬぎばん) まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめすーぶ はっさく</p> <p>ぎゅうにゅう● はりはりごはん</p>	<p>ごはん むきがれのいそべやき じゃがいものごまあえ みそしる(はくさい・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● すていっくぼん● ぶるーん</p>
	28	29	30	31	<p>あれるぎーげん じよきよしょく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーす・はむ・ペーごんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは どうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>
<p>がーりっくらしいす びかんで・で・ぼじよ (なんべい とりにくとやさいのとまとにこみ) しょうゆふれんちさらだ でこぼん</p> <p>ぎゅうにゅう● いなりずし</p>	<p>ごはん しゃけのしおしょうがやき ひじきさらだ とんじる きよみかん</p> <p>ぎゅうにゅう● りんごかんてん</p>	<p>ごはん とうふのつくねやき とまとしめじのまりね みそしる(こまつな・あぶらあげ) あまなつかん</p> <p>ぎゅうにゅう● まかろにのあべかわ</p>	<p>ざっこくまい ぼーくかれー きりほしだいこんのさらだ</p> <p>いよかん</p> <p>どうにゅう ぐれーぶぜりー りっつくらっかー</p>		