

☆5がつ りにゆうしょく めにゆー☆

にち	おひらき	こっくん期 (初期～5・6か月～)		もぐもぐ期 (中期～7・8か月～)		かみかみ期 (後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期 (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
2	げつ	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに 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 しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	たきこみごはん わかたけじる かつおのたつたあげ きざみ もやしのさんばいす きざみ ばなな	ぎゅうにゆう たいやき
6	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうぶのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうぶのやわらかに 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 やさいすーぶ こうやどうぶのうすくずに きざみ ほうれんそうとにんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん わかめすーぶ ぶたひきにくのそぼろあんかけ さんしょくなむる きざみ ばなな	ぎゅうにゆう いんていあんすばけつてい
7	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと 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ずに 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ずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ませごはん みそしる むきがれいのまよてりやき ほぐし きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゆう びすけつと かすてら
9	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ じゃがいものペーすと にんじんのペーすと 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ずに 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 やさいすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし にんじんとじゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん 9:ぼーくかれー きざみ 23:ちきんかれー きざみ ませどあんさらだ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう りんごぜりー りつくらっかー
10	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと 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ずに 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ずに ほぐし じゃがいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる やきざかな(さわら) ほぐし じゃがいものあまに きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう きやろつとけーき
11	すい	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうぶのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうぶのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ かぼちゃのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ちんじゃおろーすー きざみ かぼちゃのぶくめに きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう きなこばん
12	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ぶのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ぶのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゆうすーぶ にくだんごのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ やきめんちかつ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう ひじきおこわ
14	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ぶのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ さつまいもさらだ きざみ	ぎゅうにゆう せんべい さぶれ
16	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと 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ずに 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ずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる しゃけのしょうがやき ほぐし ひじきのさらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう そらまめ ばうむくーへん
17	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうぶのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうぶのうすくずに 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 みそしる いりどうぶ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる なまあげのみそいため きざみ しおもみ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう ふかしいも
18	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうぶのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに 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 みそしる とりればーのうすくずに きざみ にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたればーのかれーあげ きざみ おかひじきのちゅうかささらだ きざみ ねーぶるおれんじ	ぎゅうにゆう はりはりにんじんごはん
19	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ぶのペーすと にんじんのペーすと 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ずに 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 とうにゆうしちゅー にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん きざみ とうにゆうしちゅー あすばらがすのおかかあえ きざみ あまなつかん	ぎゅうにゆう しゃけおにぎり
13	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	
27		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	



5がつ めにゅー



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
こどものひ ぎょうじしよく たきこみごはん さかなのたつたあげ もやしのさんばいず わかたけじる ばなな ぎゅうにゅう● あげたいやき●(にゅうぬきばん)	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん ぶたにくのそぼろに ほうれんそうのなむる わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい	ごはん むきがれいのてりまよやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(じゃがいも・わかめ) ぎゅうにゅう● ぶるーん びすけつと すずかすてら●●(にゅうぬきばん)
9 ごはん はるやさいのぼーくかれー ませどあんさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● りんごせりー りつつらっかー				10 ごはん やきざかな(さわら) じゃがいものあまに みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● きゃろつとけーき	11 ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(きぬどうふ・ながねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● きなこあげばん●(にゅうぬきばん)
16 ごはん しゃけのしょうがやき ひじきさらだ みそしる(たけのこ・きゃべつ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● そらまめ ぼうむくーへん●●(にゅうぬきばん)	17 ごはん なまあげのみそいため しおもみ みそしる(さつまいも・たまねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● ふらいどぼと	18 ごはん ぶたればーのかれーあげ おかひじきのさらだ みそしる(だいこん・えのき) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● はりはりにんじんごはん	19 ごはん とうにゅうしゅー あすばらがすのさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり	20 ごはん ぶたにくのそぼろに ほうれんそうのなむる わかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい	21 ごはん むきがれいのてりまよやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(じゃがいも・わかめ) ぎゅうにゅう● ぶるーん びすけつと すずかすてら●●(にゅうぬきばん)
23 ごはん はるやさいのちきんかれー ませどあんさらだ あまなつかん ぎゅうにゅう● りんごせりー りつつらっかー	24 ごはん やきざかな(さわら) じゃがいものあまに みそしる(きゃべつ・あぶらあげ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● きゃろつとけーき	25 ごはん ちんじゃおろーすー かぼちゃのふくめに みそしる(きぬどうふ・ながねぎ) あまなつかん ぎゅうにゅう● きなこあげばん●(にゅうぬきばん)	26 しょくばん●(にゅうぬきばん) やきめんち ぼいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● ひじきおこわ	にじいろめにゅー	28 ごはん ぶたにくのてりやき さつまいものさらだ みそしる(ほうれんそう・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ぶるーん ぼたぼたやき はーべすと
30 ごはん しゃけのしょうがやき ひじきさらだ みそしる(たけのこ・きゃべつ) ねーぶるおれんじ ぎゅうにゅう● そらまめ ぼうむくーへん●●(にゅうぬきばん)	31 ごはん なまあげのみそいため しおもみ みそしる(さつまいも・たまねぎ) ぎゅうにゅう● ふらいどぼと	あれるぎーげん じよきよしよく ● = 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 まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに 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			