



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
		1	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜
2	金	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のどろみ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のたくたく煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ
4	日	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
5	月	かゆ 鶏肉と野菜のどろみ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのたくたくうどん きゅうりと人参のサラダ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉と野菜のどろみ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのたくたくうどん きゅうりと人参のサラダ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	うどん・玉ねぎ・人参
6	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのたくたく煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのたくたく煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜	かゆペースト じゃが芋ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・白菜
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆペースト 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨	かゆペースト キャベツペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト・梨ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根・梨
8	木	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参				
9	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	かゆペースト 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参
10	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・味噌・人参・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油	かゆペースト 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・味噌・人参・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・さつま芋・キャベツ	かゆペースト 豆腐・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜
11	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆペースト 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 玉ねぎと人参の煮物 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ
12	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆペースト 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌	かゆペースト 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・豆腐・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
13	火	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・じゃが芋・味噌	かゆペースト 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・じゃが芋・味噌	かゆペースト そうめんペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	ソーメン・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・じゃが芋		
14	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・れんこん・味噌	かゆペースト 助宗タラと玉ねぎのどろみ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆペースト 鶏肉と小松菜のたくたく煮 ブロッコリーサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト 小松菜・人参ペースト ブロッコリーペースト	おかゆ・小松菜・人参・ブロッコリー
15	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌	かゆペースト 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・白菜・大根		

