



離乳食

曜日

後期 (9~11ヶ月)

中期 (7~8ヶ月)

初期 (5~6ヶ月)

Table with 15 rows (numbered 1-15) and 12 columns (numbered 1-12). Each row represents a day and contains meal details such as 'かゆ' (meal name), '使用食材一覧' (ingredient list), and specific food items like '鶏肉と野菜のやわらか煮' or '助宗タラとキャベツのく'.

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	
	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草の きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・きゅうり・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草の きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋			
金	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつまい・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 スープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつまい・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・人参・出し汁・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト さつまい・玉ねぎペース 人参・ブロッコリーペ	おかゆ・さつまい・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ				
土	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・白菜・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・白菜・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・大根・人参・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・白菜				
日	かゆ 豆腐と小松菜の キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・人参・さつまい・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼち チンゲン菜と人参のサ すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・シロイトタラ・かぼち・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・かぶ・醤油・りんご	かゆ 豆腐と小松菜の キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・人参・さつまい・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラとかぼち チンゲン菜と人参のサ すまし汁・フルーツ (り)	おかゆ・シロイトタラ・かぼち・出し汁・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・かぶ・醤油・りんご	かゆペースト 豆腐・小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参ペースト さつまいペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまい	かゆペースト かぼちペースト チンゲン菜・人参ペース 玉ねぎ・かぶペースト・	おかゆ・かぼち・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・かぶ・りんご				
月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす	かゆ 助宗タラと大豆の豆乳 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大豆・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・白菜・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわ ほうれん草と人参のサ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす	かゆ 助宗タラと野菜の豆乳 白菜と人参のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳・水・精製塩・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリー 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・白菜・人参				
火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほ 大根とアスパラのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ	かゆ 助宗タラとチンゲン 豆腐と人参のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほ 大根とアスパラのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・アスパラ	かゆ 助宗タラとチンゲン 豆腐と人参のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・豆腐・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋・人参 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・大根	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ				
水	かゆ 白糸タラと玉ねぎの ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とブロッコリー キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・さつまい・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎの ほうれん草と人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・ほうれん草・人参	かゆ 鶏肉とブロッコリー キャベツと人参のサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・さつまい・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参ペースト さつまいペースト	おかゆ・ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまい				
木	かゆ 鶏肉と野菜のだし煮 白菜とワカメのしらす みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・しらす干し・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・玉ねぎ・かぼち・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のだし煮 白菜とワカメのしらす みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・しらす干し・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・玉ねぎ・かぼち・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎ・かぼちペース	おかゆ・トマト・小松菜・人参・玉ねぎ・かぼち				
金	かゆ 鶏肉とさつまいのほ きゅうりとキャベツのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・なす	かゆ 豆腐と野菜のコトコ ブロッコリーサ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー	かゆ 鶏肉とさつまいのほ きゅうりとキャベツのサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・キャベツ・なす	かゆ 豆腐と野菜コトコ ブロッコリーサ みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー	かゆペースト さつまい・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・さつまい・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペース ブロッコリーペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参・ブロッコリー				
土	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の かぼちのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼち・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・小松菜・人参・出し汁・大根・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の かぼちのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼち・玉ねぎ・味噌	かゆペースト トマトペースト 小松菜・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・トマト・小松菜・人参・大根	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース かぼちペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・かぼち・玉ねぎ				
日	かゆ 鶏肉とブロッコリー 白菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・なす・ソーメン	かゆ 助宗タラと野菜のだ みそ汁 フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・出し汁・キャベツ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とブロッコリー 白菜と人参のサ すまし汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・なす・ソーメン	かゆ 助宗タラと野菜のだ みそ汁 フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・出し汁・キャベツ・味噌・りんご	かゆペースト ブロッコリーペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ブロッコリー・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参・ほうれ ん草ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ・りんご				
月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の かぼちと人参のだし みそ汁	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼち・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のわかめ さつまいサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の かぼちと人参のだし みそ汁	うどん・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・醤油・砂糖・かぼち・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根のわかめ さつまいサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい・豆腐・味噌	うどんペースト チンゲン菜ペースト かぼち・人参ペースト	うどん・チンゲン菜・かぼち・人参	かゆペースト 大根・人参ペースト さつまいペースト 豆腐ペースト	おかゆ・大根・人参・さつまい・豆腐				
火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわ マッシュポテ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜の きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・きゅうり・人参・白菜・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわ マッシュポテ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ほうれん草・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜の きゅうりと人参のサ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・きゅうり・人参・白菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・小松菜・人参・白菜				
水	かゆ 助宗タラとキャベツ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (パ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわ トマトサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・さつまい・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (パ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわ トマトサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・人参・なす・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト さつまいペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・さつまい				
木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草 きゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・きゅうり・人参・じゃが芋・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草 きゅうりと人参のサ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・きゅうり・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋				