

















| 27 |
|----|
|    |

|    |   |  | •  |   | -   |   |   |   | <u></u>                    |   |                         |
|----|---|--|--|---|---|---|---|---|----------------------------|---|-------------------------|
| 乳食 | 後期(9~11ヶ月)  |  |  | 中期(7~8ヶ月)                                     |   |   |   | 初期(5~6ヶ月)                                 |                            |   |                         |
|    |   | 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                     | タ   | 使用食材一覧                  |
| 1  | かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>鶏肉と野菜のやわらか煮 出し汁・砂糖・醤油・白菜・も<br>白菜ともやしのサラダ マープ・フルーツ (バナ                |  |  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜サラダ<br>スープ・フルーツ(バナ     | 出し汁・砂糖・醤油・白菜・な<br>す・バナナ                                   |   |   | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>白菜ペースト<br>バナナペースト |                            | 1 × 1                                       | おかゆ・小松菜・じゃが芋<br>人参・玉ねぎ  |
| 2  | かゆ おかゆ・スケソウタラ・チンゲ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ                                       | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>大根とわかめのサラダ<br>みそ汁         | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・大根・ワ<br>カメ・花ふ・味噌                 | かゆ<br>助宗タラとチンゲン菜の<br>さつま芋のだし煮<br>みそ汁・フルーツ (オレ | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・人<br>参・キャベツ・味噌・オレンジ             |   |   |   | おかゆ・チンゲン菜・さつま<br>芋・人参・キャベツ |   | おかゆ・玉ねぎ・人参・大            |
| 3  | かゆ  | かゆ   | おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・玉ねぎ・味噌                    | かゆ<br>豆腐と白菜のコトコト煮<br>玉ねぎのだし煮                  | おかゆ・豆腐・白菜・人参・出<br>し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ                            | かゆ<br>鶏肉とほうれん草のくた<br>トマトときゅうりのサラ<br>みそ汁 |   | かゆペースト<br>豆腐・白菜・人参ペース<br>玉ねぎペースト          | おかゆ・豆腐・白菜・人参・<br>玉ねぎ       | かゆペースト<br>ほうれん草・人参ペース<br>トマトペースト<br>玉ねぎペースト | おかゆ・ほうれん草・人参<br>トマト・玉ねぎ |
|    | かゆ おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・ブロッコリー・豆乳・水・  | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほ<br>チンゲン菜と人参のだし<br>みそ汁        | おかゆ・シロイトタラ・さつま<br>芋・出し汁・チンゲン菜・人<br>参・玉ねぎ・焼ふ・味噌               | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>スープ                        | おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね<br>ぎ・ブロッコリー・豆乳・水・<br>精製塩・人参・ワカメ・出し<br>汁・醤油 |   | おかゆ・シロイトタラ・さつま<br>芋・出し汁・チンゲン菜・人<br>参・玉ねぎ・味噌 | かゆペースト<br>かぼちゃ・玉ねぎペース<br>ブロッコリー・人参ペー      | おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・<br>ブロッコリー・人参 |   | おかゆ・さつま芋・チン<br>菜・人参・玉ねぎ |
| 5  | 水ゆ       おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・オレンジ         人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ) | 豆腐と野菜のとろとろ煮<br>白菜サラダ<br>すまし汁                   | 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・<br>白菜・ソーメン                                    | かゆ<br>助宗タラとキャベツのや<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(オレ    |   | かゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>白菜サラダ<br>すまし汁      | 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・<br>白菜・ソーメン                   | かゆペースト<br>キャベツペースト<br>人参・玉ねぎペースト          | おかゆ・キャベツ・人参・玉<br>ねぎ        | かゆペースト<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペー<br>白菜ペースト             | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・<br>参・白菜     |
|    | 水       鶏肉と小松菜のみそ煮<br>トマトサラダ       出し汁・味噌・トマト・花ふ・<br>ワカメ・醤油         すまし汁       コカメ・醤油     | かゆ<br>助宗タラとほうれん草の<br>もやしと人参のサラダ<br>みそ汁・フルーツ(バナ | 八多・なり・味噌・ハナナ<br> -<br> -                                     | かゆ<br>鶏肉と小松菜のみそ煮<br>トマトサラダ<br>すまし汁            | おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・<br>出し汁・味噌・トマト・ワカ<br>メ・醤油                   | 助宗タラとほうれん草の                             | ほうれん草・出し汁・人参・な<br>す・味噌・バナナ                  | かゆペースト<br>小松菜・人参ペースト<br>トマトペースト           | おかゆ・小松菜・人参・トマト             | かゆペースト<br>大根・ほうれん草ペース<br>人参ペースト<br>バナナペースト  | おかゆ・大根・ほうれん<br>人参・バナナ   |
| ,  | かゆ おかゆ・シロイトタラ・チンゲ<br>白糸タラとチンゲン菜の<br>かぼちゃのだし煮 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖<br>みそ汁・ヨーグルト                   | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ              | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ<br>ツ・スナップエンドウ・豆乳・<br>水・精製塩・きゅうり・人参・<br>出し汁・醤油 | かゆ<br>白糸タラとチンゲン菜の                             | おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かばちゃ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖                  | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳者                         | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・豆乳・水・精製塩・きゅう                |   | おかゆ・チンゲン菜・かぼち<br>ゃ・豆腐      |   | おかゆ・玉ねぎ・キャベ<br>人参       |
|    | かゆ おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>乳肉と野芸のわらか者 ブロッコリー・出し汁・砂糖・  | かゆ   | おかゆ・スケソウタラ・玉ね<br>ぎ・小松菜・カットトマトパッ                              | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>ブロッコリー・出し汁・砂糖・                          |   |   |   | おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッフリー・バナナ      | かゆペースト                                      | おかゆ・小松菜・玉ねき             |

|     | <u> </u>                                | 汁・醤油                       | リングマ来と八多のたし                             | Į                               | ^-/                                       | 汁・醤油   | [プマケマ来と八多のだし          | ļ                | プログコリー・八参いー                           | ļ                | リングマ来・八多い一人 | ļ l            |
|-----|---|----------------------------|---|---------------------------------|---|--|-----------------------|------------------|---------------------------------------|------------------|-------------|----------------|
|     |   | 11 四加                      | みそ汁                                     |                                 |   |  | みそ汁                   |                  |                                       |                  | 玉ねぎペースト     |                |
|     | かゆ                                      |                            | かゆ                                      | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・                  | かゆ  | おかゆ・スケソウタラ・キャベ                                     | かゆ                    | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・   | かゆペースト                                | おかゆ・キャベツ・人参・玉    | かゆペースト      | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人   |
|     | ル 助宗タラとキャベツのや                           |                            | 豆腐と野菜のとろとろ煮                             | 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・                  | 助宗タラとキャベツのや                               | ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味                                     | 豆腐と野菜のとろとろ煮           | 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・   | キャベツペースト                              | ねぎ               | 豆腐・玉ねぎ・人参ペー | Į              |
| 5   |   | 噌・オレンジ                     | 立場と対来のとうとう点<br> 白菜サラダ                   | 白菜・ソーメン                         |   | -<br> 噌・オレンジ                                       | 立場と対来りとうとう点<br> 白菜サラダ | 白菜・ソーメン          |                                       | 1 4 4 5 5        |             |                |
|     | 人参のだし煮                                  |                            |   |                                 | 人参のだし煮                                    | -  |                       |                  | 人参・玉ねぎペースト                            |                  | 白菜ペースト      | {              |
|     | みそ汁・フルーツ(オレ                             | 1.1.0.0 60 4. 1.10 45. 1.4 | すまし汁                                    |                                 | みそ汁・フルーツ(オレ                               |  | すまし汁                  |                  |                                       |                  |             |                |
|     | N .9                                    |                            | かゆ                                      | おかゆ・スケソウタラ・大根・                  | かゆ  | おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・                                     | かゆ                    | おかゆ・スケソウタラ・大根・   | かゆペースト                                | おかゆ・小松菜・人参・トマ    | かゆペースト      | おかゆ・大根・ほうれん草・  |
| 6   | ☆ │鶏肉と小松菜のみそ煮 │                         | 出し汁・味噌・トマト・花ふ・             | 助宗タラとほうれん草の                             | はりれん早・出し汁・もやし・                  | 鶏肉と小松菜のみそ煮                                | 出し汁・味噌・トマト・ワカ                                      | 助宗タラとほうれん草の           | ほうれん草・出し汁・人参・な   | 小松菜・人参ペースト                            | F                | 大根・ほうれん草ペース | 人参・バナナ         |
| U   | 「トマトサラダ                                 | ワカメ・醤油                     | もやしと人参のサラダ                              | 人参・なす・味噌・バナナ                    | トマトサラダ                                    | メ・醤油   | 人参サラダ                 | す・味噌・バナナ         | トマトペースト                               | ]                | 人参ペースト      | ]              |
|     | すまし汁                                    |                            | みそ汁・フルーツ(バナ                             | ĺ                               | すまし汁                                      | 1  | みそ汁・フルーツ(バナ           | ĺ                |                                       | 1                | バナナペースト     | 1              |
|     |   | おかゆ・シロイトタラ・チンゲ             | かゆ                                      | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ                  | かゆ  | おかゆ・シロイトタラ・チンゲ                                     | かゆ                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ   | かゆペースト                                | おかゆ・チンゲン菜・かぼち    | かゆペースト      | おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・  |
|     | 1 白糸タラとチンゲン菜の                           | # 11.5 31 5 32 3           | 漁肉と野菜の豆乳煮                               | ツ・スナップエンドウ・豆乳・                  | 白糸タラとチンゲン菜の                               | ン菜・出し汁・かぼちゃ・豆                                      | 鶏肉と野菜の豆乳煮             | ツ・豆乳・水・精製塩・きゅう   | チンゲン菜ペースト                             | や・豆腐             | 玉ねぎ・キャベツペース | Į I            |
| 7   |   | 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖              | / · • · · · · · · · · · · · · · · · · · | 水・精製塩・きゅうり・人参・                  |   | -<br> 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖                                |                       | り・人参・出し汁・醤油      |                                       |                  |             |                |
|     | かぼちゃのだし煮                                |                            | きゅうりサラダ                                 | 出し汁・醤油                          | かぼちゃのだし煮                                  | -  | きゅうりサラダ               |                  | かぼちゃペースト                              |                  | 人参ペースト      | <b>!</b>       |
|     | みそ汁・ヨーグルト                               | 1.1.0 654 71 31 14         | スープ                                     |                                 | みそ汁・ヨーグルト                                 |  | スープ                   |                  | 豆腐ペースト                                |                  |             |                |
|     | N ·F                                    |                            | かゆ                                      | おかゆ・スケソウタラ・玉ね                   | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・                                     | かゆ                    | おかゆ・スケソウタラ・小松    | かゆペースト                                | おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロ    | かゆペースト      | おかゆ・小松菜・玉ねぎ・白  |
| Q   |   | ブロッコリー・出し汁・砂糖・             | 助小プラと封示のエマエ                             | ぎ・小松菜・カットトマトパッ                  | 鶏肉と野菜のやわらか煮                               | ブロッコリー・出し汁・砂糖・                                     | 助宗タラと野菜のトマト           | 菜・玉ねぎ・カットトマトパッ   | 玉ねぎペースト                               | ッコリー・バナナ         | 小松菜・玉ねぎペースト | 菜・人参・大根        |
| o   | <sup>亚</sup> [みそ汁                       | 醤油・もやし・焼ふ・味噌・バ             | 白菜と人参のサラダ                               | ク・水・精製塩・白菜・人参・                  | フルーツ (バナナ)                                | 醤油・バナナ   | 白菜と人参のサラダ             | ク・水・精製塩・白菜・人参・   | 人参・ブロッコリーペー                           | }                | 白菜・人参ペースト   |                |
|     | フルーツ (バナナ)                              | ナナ                         | みそ汁                                     | 大根・ワカメ・出し汁・味噌                   |   | 1  | みそ汁                   | 大根・ワカメ・出し汁・味噌    | バナナペースト                               | 1                | 大根ペースト      | j              |
|     |   | おかゆ・スケソウタラ・キャベ             | 人参かゆ                                    | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・                  | かゆ  | おかゆ・スケソウタラ・キャベ                                     | 人参かゆ                  | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・   | かゆペースト                                | おかゆ・キャベツ・トマト・    | 人参かゆペースト    | おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼ  |
|     | 助宗タラとキャベツのみ                             | ツ・出し汁・味噌・トマト・き             | 鶏肉とかぼちゃのほくほ                             | かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤                   | 助宗タラとキャベツのみ                               | リッ・出し汁・味噌・トマト・き                                    | 鶏肉とかぼちゃのほくほ           | かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤    | キャベツペースト                              | 人参・玉ねぎ           | 玉ねぎ・かぼちゃペース | Į –            |
| 9   | 土 トマトときゅうりの人参                           |                            | 豆腐とチンゲン菜のコト                             | 油・豆腐・チンゲン菜                      | トコトレきゅうりの人名                               | ゅうり・人参・玉ねぎ・醤油・<br>オレンジ                             | 豆腐とチンゲン菜のコト           | 油・豆腐・チンゲン菜       | トマト・人参ペースト                            | 1                | 豆腐・チンゲン菜ペース |                |
|     | トイトとさゆりりの八多                             | オレンジ                       | 豆腐とサンケン米のコト                             | {                               | トイトときゆりりの人参                               | オレンジ   | 立胸とリンクン米のコト           | {                |                                       | {                | 立肉・ケンケン米ベース | {              |
|     | すまし汁・フルーツ(オ                             | かんの 頭内 丁ルギ 1分              |   | しいしゅ ショノしゅこ 内芸                  | すまし汁・フルーツ(オ                               | あため 節内 ずらぜ 1分                                      |                       | しいたいのといってしたことの方  | 玉ねぎペースト                               |                  |             |                |
|     |   |                            | かゆ                                      | おかゆ・シロイトタラ・白菜・                  | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・小松菜・                   | かゆ                    | おかゆ・シロイトタラ・白菜・   | かゆペースト                                | おかゆ・玉ねぎ・人参・小松    |             | おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参  |
| 10  | <sub>口</sub> 鶏肉と野菜のやわらか煮                | 田し江・砂塘・醤油・小松米・             | 白糸タラと白菜のとろと                             | 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人<br>参・味噌・花ふ・ソーメン・醤 | 鶏肉と野菜のやわらか煮                               | N.H. 1 > 2-7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 白糸タラと白菜のとろと           | 出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人    | 玉ねぎ・人参ペースト                            | 菜・大根・じゃが芋        | 白菜ペースト      | ]              |
| 10  | □ 小松菜と大根のしらす煮                           | 大根・しらす干し・じゃが芋・             | 1 末れ さと // 泰(/) みそ有                     | 一多・味噌・化ふ・ソーメン・醤  油・ヨーグルト・砂糖     | 小松菜と大根のしらす煮                               | 大根・しらす干し・じゃが芋・                                     | 玉ねぎと人参のみそ煮            | 参・味噌・ソーメン・醤油・ヨ   | 小松菜・大根ペースト                            |                  | 玉ねぎ・人参ペースト  |                |
|     | みそ汁                                     | ワカメ・味噌                     | すまし汁・ヨーグルト                              | 祖・ヨーグルト・砂糖                      | みそ汁                                       | プワカメ・味噌  | すまし汁・ヨーグルト            | ーグルト・砂糖          | じゃが芋ペースト                              | 1                |             | j l            |
|     | かゆ                                      | おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね             |   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ                  | かゆ  | おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね                                     | かゆ                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ   | かゆペースト                                | おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・    | かゆペースト      | おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ  |
|     | <sub>日</sub> 鶏肉とさつま芋のトマト                | ぎ・トマト・出し汁・精製塩・             | 鶏肉とブロッコリーのや                             | コリー・出し汁・砂糖・醤油・                  | 鶏肉とさつま芋のトマト                               | ぎ・トマト・出し汁・精製塩・                                     | 鶏肉とブロッコリーのや           | コリー・出し汁・砂糖・醤油・   | さつま芋・玉ねぎ・トマ                           | <u>ļ</u>         | 玉ねぎ・ブロッコリーペ | 一・人参           |
| 11  | 月 豆腐と人参のだし煮                             | 豆腐・人参・白菜・味噌                | 人参ときゅうりのサラダ                             | 人参・きゅうり                         | 豆腐と人参のだし煮                                 | 豆腐・人参・白菜・味噌  | 人参ときゅうりのサラダ           |                  | 豆腐・人参ペースト                             |                  | 人参ペースト      | ]              |
|     |   |                            |   | {                               |   | -{   | 八多とさゆ                 | {                |                                       | {                |             | {              |
|     | みそ汁                                     | おかゆ・スケソウタラ・玉ね              | 7 12                                    | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・                  | みそ汁                                       | おかゆ・スケソウタラ・玉ね                                      | 7                     | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・   | 白菜ペースト                                | H-L % The Thirty | 7 .2- 0 1   | わむみ てんが 1 会 と、 |
|     | N 17                                    |                            | かゆ                                      |                                 | かゆ  | おがゆ・ペケックラブ・玉ね<br>  ぎ・出し汁・大根・人参・チン                  | かゆ                    |                  | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | おかゆ・玉ねぎ・大根・人     | かゆペースト      | おかゆ・玉ねぎ・人参・キャ  |
| 12  |   | ゲン菜・焼ふ・味噌・オレンジ             | 鶏肉と野菜のやわらか煮                             | ツ・じゃが芋・ワカメ・味噌                   | 助宗タラと玉ねぎのだし                               | ゲン菜・味噌・オレンジ  | 鶏肉と野菜のやわらか煮           | ツ・じゃが芋・ワカメ・味噌    | 玉ねぎペースト                               | 参・チンゲン菜          | 玉ねぎ・人参ペースト  | ベツ・じゃが芋        |
|     | 大根と人参の煮物                                |                            | キャベツサラダ                                 | プ・しゃか子・ケカス・吹帽                   | 大根と人参の煮物                                  | 」 クラネ・外帽・オレンシ                                      | キャベツサラダ               | プ・しゃか子・ケカス・吹帽    | 大根・人参ペースト                             |                  | キャベツペースト    |                |
|     | みそ汁・フルーツ(オレ                             |                            | みそ汁                                     |                                 | みそ汁・フルーツ(オレ                               | 1  | みそ汁                   |                  | チンゲン菜ペースト                             |                  | じゃが芋ペースト    |                |
|     | かゆ                                      | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し              |   | おかゆ・スケソウタラ・小松                   | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し                                      | かゆ                    | おかゆ・スケソウタラ・小松    | かゆペースト                                | おかゆ・玉ねぎ・白菜・人     | かゆペースト      | おかゆ・小松菜・かぼちゃ・  |
|     | 鶏肉と玉ねぎのやわらか                             | 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・             | 助宗タラと小松菜のくた                             | 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・                  | 鶏肉と玉ねぎのやわらか                               | 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・                                     | 助宗タラと小松菜のくた           | 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・   | 玉ねぎペースト                               | 参・豆腐             | 小松菜ペースト     | 人参・バナナ         |
| 13  | 水白菜と人参のサラダ                              |                            | かぼちゃと人参のマッシ                             |                                 | 白菜と人参のサラダ                                 | 豆腐   | かぼちゃと人参のマッシ           | バナナ              | 白菜・人参ペースト                             | \                | かぼちゃ・人参ペースト | 1              |
|     | スープ                                     |                            | フルーツ (バナナ)                              | }                               | スープ                                       | -  | フルーツ (バナナ)            | ł                | 豆腐ペースト                                | }                | バースタースト     | ł I            |
|     |   | おかゆ・シロイトタラ・さつま             |   | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精                  |   | おかゆ・シロイトタラ・さつま                                     | 1 1 1                 | おかゆ・鶏肉・トマト・水・精   |                                       | かかゆ・さつま草・人参・士    |             | おかゆ・トマト・ほうれん   |
|     | かゆ                                      | 幸・出し汁・人参・大根・キャ             | , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,   | 製塩・ほうれん草・人参・ワカ                  |   |  | かゆ                    | 製塩・ほうれん草・人参・ワカ   |                                       | おかゆ・さつま芋・人参・大    | *           | Į I            |
| 14  | 木 白糸タラとさつま芋のほ                           | ベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖             | 鶏肉のトマト煮                                 | メ・玉わぎ・悔と・申〕汁・味                  | 白糸タラとさつま芋のほ                               |  | 鶏肉のトマト煮               | メ・玉ねぎ・出し汁・味噌     |                                       | 根・キャベツ           | トマトペースト     | 草・人参・玉ねぎ       |
| - • | 八多のたし魚                                  | ・/ 次間 コーノルド・19個            | ほうれん草のワカメサラ                             |                                 | 人参のだし煮                                    |  | ほうれん草のワカメサラ           | - 下4なら 田で11 - 沙山 | 人参ペースト                                | ļ                | ほうれん草・人参ペース | į l            |
|     | みそ汁・ヨーグルト                               |                            | みそ汁                                     | H                               | みそ汁・ヨーグルト                                 |  | みそ汁                   |                  | 大根・キャベツペースト                           |                  | 玉ねぎペースト     |                |
|     |   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・             | かゆ                                      | おかゆ・スケソウタラ・小松                   | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・                                     | かゆ                    | おかゆ・スケソウタラ・小松    | かゆペースト                                | おかゆ・玉ねぎ・人参・白     | かゆペースト      | おかゆ・小松菜・じゃが芋・  |
| 1.5 | 金 鶏肉と野菜のやわらか煮                           | 出し汁・砂糖・醤油・白菜・も             | 助宗タラと小松菜のくた                             | 菜・出し汁・じゃが芋・人参・                  | 鶏肉と野菜のやわらか煮                               | 出し汁・砂糖・醤油・白菜・な                                     | 助宗タラと小松菜のくた           | 菜・出し汁・じゃが芋・人参・   | 玉ねぎ・人参ペースト                            | 菜・バナナ            | 小松菜ペースト     | 人参・玉ねぎ         |
| 15  | 金白菜ともやしのサラダ                             | やし・なす・バナナ                  | じゃが芋と人参のマッシ                             |                                 | 白菜サラダ                                     | す・バナナ  | じゃが芋と人参のマッシ           | 玉ねぎ・味噌           | 白菜ペースト                                | İ                | じゃが芋・人参ペースト | j l            |
|     | スープ・フルーツ(バナ                             |                            | みそ汁                                     | İ                               | スープ・フルーツ(バナ                               | †  | みそ汁                   | İ                | バナナペースト                               | i                | 玉ねぎペースト     | i l            |
|     | A = A + A + A + A + A + A + A + A + A + |                            | W.C.11                                  | l                               | [A, A,   | [V/*C1]               | l                |                                       | l                | 上446 、 フル   |                |





















後期(9~11ヶ月)

## 中期(7~8ヶ月)

## 初期(5~6ヶ月)

| 雛乳食 | 曜日   | 後期(9~11ヶ月)   |  | 中期 (7~8ヶ月)                                      |  |  |  | 初期 (5~6ヶ月)                                  |                               |  |                              |
|-----|--|--|--|---|--|--|--|---|-------------------------------|--|------------------------------|
|     |  | 用食材一覧 夕 ケソウタラ・チンゲーかゆ   | 使用食材一覧 おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・  | 昼   | 使用食材一覧<br>おかゆ・スケソウタラ・チンゲ                                     | 夕  | 使用食材一覧   | 昼   | 使用食材一覧 おかゆ・チンゲン菜・さつま          | 9  | 使用食材一覧 おかゆ・玉ねぎ・人参・大根         |
| 16  | 土 助宗タラとチンゲン菜の <sup>ン菜・出しえ</sup> さつま芋のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ          | 汁・さつま芋・人<br>ツ・味噌・オレンジ<br>大根とわかめのサラ<br>みそ汁  | 山煮<br>出し汁・砂糖・醤油・大根・ワ<br>カメ・花ふ・味噌                                       | 助宗タラとチンゲン菜の<br>さつま芋のだし煮<br>みそ汁・フルーツ (オレ         | ン菜・出し汁・さつま芋・人<br>参・キャベツ・味噌・オレンジ                              | かゆ<br> 鶏肉と野菜のやわらか煮<br> 大根とわかめのサラダ              | 出し汁・砂糖・醤油・大根・ワ<br>カメ   | 170 / 1                                     | 芋・人参・キャベツ                     | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>大根ペースト                   |                              |
| 17  | 日 豆腐と白菜のコトコト煮 し汁・砂糖 玉ねぎのだし煮                                    | 爾·白菜·人参·出 かゆ<br>・醤油・玉ねぎ 鶏肉とほうれん草の<br>トマトときゅうりの<br>みそ汁  | トラート・きゅうり・玉ねぎ・味噌   | 豆腐と白菜のコトコト煮<br>玉ねぎのだし煮                          | し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ   | かゆ<br>鶏肉とほうれん草のくた<br>トマトときゅうりのサラ<br>みそ汁        |  | かゆペースト<br>豆腐・白菜・人参ペース<br>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<br>ほうれん草・人参ペース<br>トマトペースト<br>玉ねぎペースト      |                              |
| 18  | 月 鶏肉と野菜の豆乳煮 ぎ・ブロッミ<br>スープ 精製塩・人参<br>汁・醤油                       | 肉・かぼちゃ・玉ね<br>コリー・豆乳・水・<br>舎・ワカメ・出し<br>ランゲン菜と人参の<br>みそ汁   | <u>* し</u>  参・玉ねぎ・焼ふ・味噌  | 鶏肉と野菜の豆乳煮<br>スープ                                | ぎ・ブロッコリー・豆乳・水・<br>精製塩・人参・ワカメ・出し<br>汁・醤油                      | かゆ<br>白糸タラとさつま芋のほ<br>チンゲン菜と人参のだし<br>みそ汁        | <b>彦・</b> 圡ねぎ・味噌<br> <br>  | ブロッコリー・人参ペー                                 |                               | かゆペースト<br>さつま芋ペースト<br>チンゲン菜・人参ペース<br>玉ねぎペースト     | おかゆ・さつま芋・チンゲン<br>菜・人参・玉ねぎ    |
| 19  | 火 助宗タラとキャベツのや ツ・出し汁 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ                        | すまし汁   | 白菜・ソーメン  | 助宗タラとキャベツのや<br>人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ (オレ           | ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味<br>噌・オレンジ                                     | かゆ<br>  豆腐と野菜のとろとろ煮<br>  白菜サラダ<br>  すまし汁       | おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・<br>白菜・ソーメン                        | かゆペースト<br>キャベツペースト<br>人参・玉ねぎペースト            | おかゆ・キャベツ・人参・玉ね<br>  ぎ<br>     | かゆペースト<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペー<br>白菜ペースト                  |                              |
| 20  | 18 9   | <ul> <li>肉・小松菜・人参・</li> <li>噌・トマト・花ふ・</li> <li>助宗タラとほうれんご</li> <li>もやしと人参のサラー</li> <li>みそ汁・フルーツ (</li> </ul> |  | 鶏肉と小松菜のみそ煮                                      | おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・<br>出し汁・味噌・トマト・ワカ<br>メ・醤油                      | かゆ<br> 助宗タラとほうれん草の<br> 人参サラダ<br> みそ汁・フルーツ(バナ   | おかゆ・スケソウタラ・大根・<br>ほうれん草・出し汁・人参・な<br>す・味噌・バナナ                       | かゆペースト<br>  小松菜・人参ペースト<br>  トマトペースト         | おかゆ・小松菜・人参・トマト                | かゆペースト<br>  大根・ほうれん草ペース<br>  人参ペースト<br>  バナナペースト | おかゆ・大根・ほうれん草・人<br>参・バナナ      |
| 21  | かゆ おかゆ・シュ<br>白糸タラとチンゲン菜の <sup>ン菜・出し</sup>                      | ロイトタラ・チンゲ かゆ<br>汁・かぼちゃ・豆<br>ヨーグルト・砂糖   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・豆乳・水・精製塩・きゅうり・人参・出し汁・醤油                       | かゆ<br>白糸タラとチンゲン菜の                               | おかゆ・シロイトタラ・チンゲ<br>ン菜・出し汁・かぼちゃ・豆<br>腐・味噌・ヨーグルト・砂糖             | かゆ<br>鶏肉と野菜の豆乳煮<br>きゅうりサラダ<br>スープ              | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ<br>ツ・豆乳・水・精製塩・きゅう<br>り・人参・出し汁・醤油                    | 1/3-1/9 · \ /\                              | おかゆ・チンゲン菜・かぼち<br>ゃ・豆腐         | かゆペースト<br>玉ねぎ・キャベツペース<br>人参ペースト                  | おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人<br>参          |
| 22  | かゆ ************************************                        | 肉・玉ねぎ・人参・       かゆ         ー・グリーンアスパ・砂糖・醤油・もや味噌・バナナ       助宗タラと野菜のトロ菜と人参のサラダーのそ汁                             | おかゆ・スケソウタラ・玉ね<br>・ ト ぎ・小松菜・カットトマトパッ<br>ク・水・精製塩・白菜・人参・<br>大根・ワカメ・出し汁・味噌 | かゆ  | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>ブロッコリー・グリーンアスパ<br>ラ・出し汁・砂糖・醤油・バナ<br>ナ      | かゆ<br>助宗タラと野菜のトマト<br>白菜と人参のサラダ<br>みそ汁          | おかゆ・スケソウタラ・小松<br>菜・玉ねぎ・カットトマトパッ<br>ク・水・精製塩・白菜・人参・<br>大根・ワカメ・出し汁・味噌 |   | おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッ<br>コリー・バナナ     | かゆペースト<br>小松菜・玉ねぎペースト<br>白菜・人参ペースト<br>大根ペースト     | おかゆ・小松菜・玉ねぎ・白<br>菜・人参・大根     |
| 23  |  | ケソウタラ・キャベ 人参かゆ   | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・<br>( ほ かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤<br>油・豆腐・チンゲン菜                      | かゆ<br>助宗タラとキャベツのみ<br>トマトときゅうりの人参<br>すまし汁・フルーツ(オ | ツ・山) 辻・吐崎・トっト・き  | 人参かゆ   | おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・<br>かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤<br>油・豆腐・チンゲン菜                      | かゆペースト                                      | おかゆ・キャベツ・トマト・人<br>参・玉ねぎ       |  | おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼち<br>ゃ・豆腐・チンゲン菜 |
| 24  | 日       かゆ       ************************************          | 玉ねぎと人参のみそ:<br>  すまし汁・ヨーグル  |  |   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・小松菜・<br>大根・しらす干し・じゃが芋・<br>ワカメ・味噌 | かゆ<br>白糸タラと白菜のとろと<br>玉ねぎと人参のみそ煮<br>すまし汁・ヨーグルト  | おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人<br>参・味噌・ソーメン・醤油・ヨ<br>ーグルト・砂糖           | かゆペースト                                      | おかゆ・玉ねぎ・人参・小松<br>菜・大根・じゃが芋    | かゆペースト<br>白菜ペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト                   | おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参                |
| 25  | かゆ ************************************                        | オ・さつま芋・玉ね・出し汁・精製塩・白菜・味噌       かゆ         人参ときゅうりのサ   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ<br>つや コリー・出し汁・砂糖・醤油・<br>ラダ 人参・きゅうり                      | かゆ  鶏肉とさつま芋のトマト                                 | おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね<br>ぎ・トマト・出し汁・精製塩・<br>豆腐・人参・白菜・味噌              | かゆ<br>鶏肉とブロッコリーのや<br>人参ときゅうりのサラタ               | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ<br>コリー・出し汁・砂糖・醤油・<br>人参・きゅうり                        |   | おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ト<br>マト・豆腐・人参・白菜 | かゆペースト<br>玉ねぎ・ブロッコリーペ<br>人参ペースト                  | おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ<br>ー・人参        |
| 26  | かゆ おかゆ・スク あ宗タラと玉ねぎのだし ぎ・出し汁                                    | ryウタラ・玉ね<br>・大根・人参・チン<br>ふ・味噌・オレンジ<br>キャベツサラダ<br>みそ汁   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・じゃが芋・ワカメ・味噌                               | かゆ<br>助宗タラと玉ねぎのだし                               | おかゆ・スケソウタラ・玉ね<br>ぎ・出し汁・大根・人参・チン<br>ゲン菜・味噌・オレンジ               | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツサラダ<br>みそ汁            | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・キャベ<br>ツ・じゃが芋・ワカメ・味噌                   | かゆペースト                                      | おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・<br>チンゲン菜       | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト     | おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベ<br>ツ・じゃが芋     |
| 27  | かゆおかゆ・鶏肉   | オ・玉ねぎ・出し       かゆ         野油・白菜・人参・       助宗タラと小松菜のかぼちゃと人参のマフルーツ (バナナ)                                       |  | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのやわらか                               | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し<br>汁・砂糖・醤油・白菜・人参・<br>豆腐                        | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくた<br>かぼちゃと人参のマッシ<br>フルーツ (バナナ) |  | -   | おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・<br>豆腐          | かゆペースト   | おかゆ・小松菜・かぼちゃ・人<br>参・バナナ      |
| 28  | 木       白糸タラとさつま芋のほ       芋・出し汁         人参のだし煮       みそ汁・ヨーグルト | ロイトタラ・さつま<br>・人参・大根・キャ<br>・ヨーグルト・砂糖<br>ほうれん草のワカメー<br>みそ汁   | i lig  | 白糸タラとさつま芋のほ<br>人参のだし煮<br>みそ汁・ヨーグルト              | 芋・出し汁・人参・大根・キャ<br>ベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖                             | かゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>ほうれん草のワカメサラ<br>みそ汁            | 製塩・ほうれん草・人参・ワカ<br>メ・玉ねぎ・出し汁・味噌                                     | かゆペースト<br>さつま芋ペースト<br>人参ペースト<br>大根・キャベツペースト | おかゆ・さつま芋・人参・大<br>根・キャベツ       | かゆペースト<br>トマトペースト<br>ほうれん草・人参ペース<br>玉ねぎペースト      | おかゆ・トマト・ほうれん草・<br>人参・玉ねぎ     |
| 29  | 金 鶏肉と野菜のやわらか煮出し汁・砂料 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)                    | 肉・玉ねぎ・人参・ かゆ         糖・醤油・白菜・き       助宗タラと小松菜の         じゃが芋と豆腐のコみそ汁  |  | かゆ<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>白菜ときゅうりのサラダ<br>フルーツ (オレンジ) | w ) ) • A D D D  | かゆ<br>助宗タラと小松菜のくた<br>じゃが芋と豆腐のコトコ<br>みそ汁        | 人参・玉ねぎ・味噌<br> <br>   | 玉ねぎ・人参ペースト<br>白菜ペースト                        | おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜                 | じゃが芋・豆腐・人参ペ<br>  玉ねぎペースト                         | おかゆ・小松菜・じゃが芋・豆<br>腐・人参・玉ねぎ   |
| 30  | 土     かゆ     ************************************              | ケソウタラ・チンゲ かゆ<br>汁・さつま芋・人<br>ツ・味噌   | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>本者<br>出し汁・砂糖・醤油・大根・ワ<br>ガメ・花ふ・味噌                     | 助宗タラとチンゲン菜の                                     | おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・人参・キャベツ・味噌                         | かゆ<br> 鶏肉と野菜のやわらか煮<br> 大根とわかめのサラダ              | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・<br>出し汁・砂糖・醤油・大根・ワ<br>カメ                             | 1~ .6                                       | おかゆ・チンゲン菜・さつま<br>芋・人参・キャベツ    | かゆペースト<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>大根ペースト                   | おかゆ・玉ねぎ・人参・大根                |
|     | <u> </u>   |  |  |   |  |  |  |   |                               |  |                              |