



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

1	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・れんこん・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と小松菜のとり かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と小松菜のとり かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜	かゆペースト 小松菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・かぼちや・玉ねぎ	
		2	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ソーメン・ワカメ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし キャベツと人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・キャベツ・人参・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ソーメン・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・大根・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト
3	火	かゆ グリーンピースかゆ 助宗タラと小松菜のくた みそ汁	おかゆ・グリーンピース・スケソウタラ・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花ふ・味噌	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	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜	
		4	水	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちやと人参のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・人参・チンゲン菜・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のとり 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・人参・冬瓜・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 かぼちやと人参のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・人参・チンゲン菜・ワカメ	かゆペースト キャベツペースト かぼちや・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・かぼちや・人参・チンゲン菜	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 冬瓜ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・冬瓜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・さつま芋・人参・大根
5	木	かゆ 鶏肉と豆腐のコトコト煮 さつま芋サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・きゅうり・大根	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のとり みそ汁	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・きゅうり・大根	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・さつま芋・人参・大根	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・さつま芋・人参・大根	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋	
		6	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・ほうれん草・人参・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 ほうれん草サラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・ほうれん草・人参・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 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 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト キャベツペースト
7	土	かゆ 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・白菜・人参・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリー 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・人参・かぼちや・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・白菜・人参・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとブロッコリー 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・ブロッコリー・出し汁・大根・人参・かぼちや・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎのトマトペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・カットトマトパック・白菜・人参	かゆペースト ブロッコリーペースト 大根・人参ペースト かぼちや・玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・大根・人参・かぼちや・玉ねぎ・オレンジ	
		8	日	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参・玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参	かゆペースト キャベツペースト さつま芋・人参・小松菜・オレンジ
9	月	かゆ 鶏肉とブロッコリーのや 人参とほうれん草のだし みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのく さつま芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・小松菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラとキャベツのく さつま芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・ほうれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのく さつま芋と人参のマッシュ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・さつま芋・人参・小松菜・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト ブロッコリーペースト 人参・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・ほうれん草・玉ねぎ	かゆペースト キャベツペースト さつま芋・人参ペースト 小松菜ペースト・フルーツ	おかゆ・キャベツ・さつま芋・人参・小松菜・オレンジ	
		10	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜とトマトのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・トマト・豆腐	かゆ 助宗タラの野菜煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・チンゲン菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜とトマトのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・トマト・豆腐	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜・トマトペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・トマト・豆腐	かゆペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・チンゲン菜	
11	水	かゆ 白糸タラと小松菜のくた じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしと人参のしらすサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・醤油・砂糖・もやし・人参・しらす干し・なす・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・醤油・砂糖・人参・しらす干し・なす・焼ふ・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参・キャベツ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参	
		12	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちやサラダ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ チンゲン菜と人参のだし みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・白菜・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ チンゲン菜と人参のだし みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・かぼちや・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちやペースト フルーツ (オレンジ)	うどん・玉ねぎ・人参・かぼちや・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・白菜	
13	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・大根・人参・出し汁・味噌・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく ブロッコリーと人参のサ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく ブロッコリーと人参のサ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト ブロッコリー・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・豆腐・バナナ	
		14	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとり チンゲン菜と人参のだし フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・出し汁・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとり チンゲン菜と人参のだし フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参	
15	日	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちや・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜	かゆペースト 豆腐・小松菜・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・かぼちや・玉ねぎ	

使用食材一覧
おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも
おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜
おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・バナナ
おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋
おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・キャベツ
おかゆ・ブロッコリー・大根・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・オレンジ
おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参
おかゆ・キャベツ・さつまいも・人参・小松菜・オレンジ
おかゆ・大根・人参・チンゲン菜
おかゆ・ほうれん草・人参
おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・白菜
おかゆ・キャベツ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・豆腐・バナナ
おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参
おかゆ・豆腐・小松菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも
おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜