

















## 雛乳食曜日

後期(9~11ヶ月)

## 中期(7~8ヶ月)

初期(	5~6ヶ月)
-----	--------

91L 3 L 1X												
		昼	使用食材一覧	タ	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	タ	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	タ
		N 19		かゆ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね	かゆ		かゆ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね	かゆペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ	かゆペースト
16		鶏肉と野菜のやわらか煮	コリー・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・人参・ソーメン・ワカメ	白糸タラと玉ねぎのだし	】ぎ・グリーンアスパラ・出し 】 汁・キャベツ・人参・さつま	鶏肉と野菜のやわらか煮	コリー・出し汁・砂糖・醤油・ 大根・人参・ソーメン・ワカメ	白糸タラと玉ねぎのだし	ぎ・グリーンアスパラ・出し   汁・キャベツ・人参・さつま	玉ねぎ・ブロッコリーペ	一・大根・人参	玉ねぎペースト
		大根と人参のサラダ	人似・八多・ノーアン・リカア	キャベツと人参のやわら	芋・味噌	大根と人参のサラダ	八版、八多、7一万〇、7万万	キャベツと人参のやわら		大根・人参ペースト		キャベツ・人参ペースト
		すまし汁		みそ汁		すまし汁	1.1.0	みそ汁				さつま芋ペースト
	ļ		おかゆ・グリンピース・スケソ	かゆ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・小松	かゆ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね	かゆペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ね	かゆペースト
17	火	助宗タラと小松菜のくた	汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレ	鶏肉とじゃが芋のほくほ	ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・白菜・味噌	助宗タラと小松菜のくた	菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花 ふ・味噌・オレンジ	鶏肉とじゃが芋のほくほ	ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・白菜・味噌	小松菜・人参ペースト	ぎ・オレンジ	じゃが芋・玉ねぎ・人参
	54	みそ汁	ンジ	みそ汁		みそ汁	22 - Wull - 7 1 2 2	みそ汁		玉ねぎペースト		白菜ペースト
		フルーツ(オレンジ)	シシル 顔内 ナッツ 川		シムル フレソウカニ ほるわ	フルーツ(オレンジ)	かんか 館内 とっぷい 川口	2	シムル フレンウカニ ほるわ	フルーツ (オレンジ)	シスパル ナルベル スパイ さ	
		N 19	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・人	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ   ん草・出し汁・片栗粉・玉ね	かゆ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・人	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・ほうれ ん草・出し汁・片栗粉・玉ね	かゆペースト	おかゆ・キャベツ・かぼちゃ・   人参・チンゲン菜	かゆペースト
18		鶏肉とキャベツのやわら	参・チンゲン菜・ワカメ	助宗タラと野菜のとろと	ぎ・人参・なす・味噌・バナナ	鶏肉とキャベツのやわら	参・チンゲン菜・ワカメ	助宗タラと野菜のとろと	ぎ・人参・なす・味噌・バナナ	キャベツペースト		ほうれん草ペースト
		かぼちゃと人参のマッシー スープ		玉ねさと八多のたし焦		かはらやと八多のマッシ	]	玉ねぎと人参のだし煮		かぼちゃ・人参ペースト		玉ねぎ・人参ペースト
	_	<u>スーノ</u> かゆ	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・	みそ汁・フルーツ(バナ かゆ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね	スープ かゆ	おかゆ・鶏肉・豆腐・玉ねぎ・	みそ汁・フルーツ(バナ  かゆ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね	チンゲン菜ペースト かゆペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・トマ	バナナペースト かゆペースト
		• /	豆腐のトマト煮 トマト・水・精製塩・さつま 鶏	30 P   30 P		がゆ    鶏肉と豆腐のトマト煮	トマト・水・精製塩・さつま	N 17	200 1 (2 112 21 221 201 202	豆腐・玉ねぎ・トマトペ		小松菜・玉ねぎ・人参ペ
19		病内と豆腐の下マ下魚 さつま芋サラダ					芋・人参・きゅうり・大根・出	鶏肉と野菜のくたくた煮  白菜のおし煮	油・白菜・じゃが芋・焼ふ・味			小松采・玉ねさ・八参へ   白菜ペースト
		<u>さりますり クターーーー</u> すまし汁	し汁・醤油	白菜のだし煮	噌	さつま芋サラダ  すまし汁	し汁・醤油	白菜のだし煮	- 噌	さつま芋・人参ペースト		じゃが芋ペースト
			おかゆ・スケソウタラ・人参・	かゆ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・人参・	みそ汁 かゆ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し	大根ペースト	おかゆ・人参・ほうれん草	
		かゆ 助宗タラと野菜のだし煮	グリーンアスパラ・出し汁・ほ	鶏肉と玉ねぎのやわらか	汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・	助宗タラと野菜のだし煮	グリーンアスパラ・出し汁・ほ	<i>かゆ</i>  鶏肉と玉ねぎのやわらか	21 21 24 22 1 2 2 2	人参ペースト	1000 100 100 100 100 100 100 100 100 10	かゆペースト  玉ねぎペースト
20		助示タノと野来のたし点 ほうれん草サラダ	うれん草・もやし・醤油	サンゲン菜と人参のだし	人参・キャベツ・ワカメ・味噌	ほうれん草サラダ	うれん草	無内で玉ねさのやわらか   チンゲン菜と人参のだし	人参・キャベツ・ワカメ・味噌	ほうれん草ペースト	}	チンゲン菜・人参ペース
	-	はりれん早サフター スープ		みそ汁	{	は、ノリレル早リノグ		みそ汁	1	いるノイレルキャークト	{	キャベツペースト
	<del>-  </del>	かゆ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね	かゆ	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ	<i>ታ</i> ኦነው	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ね	かゆ	おかゆ・シロイトタラ・ブロッ	かゆペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・カッ	かゆペースト
		淵内と小松菜のトマト煮	ぎ・カットトマトパック・水・	白糸タラとブロッコリー	コリー・出し汁・大根・人参・	鶏肉と小松菜のトマト煮	ぎ・カットトマトパック・水・	かゆ   白糸タラとブロッコリー	コリー・出し汁・大根・人参・	小松菜・玉ねぎのトマト	トトマトパック・白菜・人参	ブロッコリーペースト
21		病内と小仏来のドマー点 白菜と人参のサラダ	精製塩・白菜・人参・焼ふ・出	大根と人参の煮物	かぼちゃ・玉ねぎ・味噌・オレ	白菜と人参のサラダ	精製塩・白菜・人参・焼ふ・出	大根と人参の煮物	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	白菜・人参ペースト		大根・人参ペースト
		ロ <u>ポピパッシッ / / /                              </u>	し汁・味噌	みそ汁・フルーツ(オレ	ンジ	みそ汁	し汁・味噌	みそ汁・フルーツ(オレ	ンジ			かぼちゃ・玉ねぎペース
	_		おかゆ・スケソウタラ・人参・	かゆ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・人参・	かゆ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し	かゆペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲ	かゆペースト
22		ック 助宗タラと人参のだし煮	出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・	豆腐と玉ねぎのコトコト	汁・砂糖・醤油・きゅうり・人	助宗タラと人参のだし煮	出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・	豆腐と玉ねぎのコトコト	汁・砂糖・醤油・きゅうり・人	人参・玉ねぎペースト	ン菜	豆腐・玉ねぎペースト
22		玉ねぎのやわらか煮		きゅうりと人参のサラタ		nt-nG ¬ かっ 1 Tilyfric	きゅうりと人参のサラタ		チンゲン菜ペースト	1	人参ペースト	
		みそ汁・ヨーグルト			İ	みそ汁・ヨーグルト			1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
		かゆ	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ	かゆ	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ	かゆペースト	おかゆ・ブロッコリー・人参・	かゆペースト
22	ьÌ	鶏肉とブロッコリーのや	出し汁・砂糖・醤油・人参・ほ	助宗タラとキャベツのく	ツ・出し汁・さつま芋・人参・	鶏肉とブロッコリーのや	出し汁・砂糖・醤油・人参・ほ	助宗タラとキャベツのく	ツ・出し汁・さつま芋・人参・	ブロッコリーペースト	ほうれん草・玉ねぎ	キャベツペースト
23	月	人参とほうれん草のだし	うれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	さつま芋と人参のマッシ	小松菜・ワカメ・味噌・オレン	人参とほうれん草のだし	うれん草・玉ねぎ・花ふ・味噌	さつま芋と人参のマッシ	小松菜・ワカメ・味噌・オレン	人参・ほうれん草ペース		さつま芋・人参ペースト
	ĺ	みそ汁		みそ汁・フルーツ(オレ		みそ汁		みそ汁・フルーツ(オレ		玉ねぎペースト		小松菜ペースト・フルー
		かゆ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・大根・	かゆ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・大根・	かゆペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・	かゆペースト
24		物内と対表のでわられる。	出し汁・砂糖・醤油・白菜・ト	助宗タラの野菜煮	菜煮 人参・出し汁・チンゲン菜・味	鶏肉と野菜のやわらか煮		助宗タラの野菜煮	大参・出し汁・チンゲン菜・味	玉ねぎ・人参ペースト	トマト・豆腐	大根・人参ペースト
24		白菜とトマトのサラダ	マト・豆腐	みそ汁	 	白菜とトマトのサラダ	マト・豆腐	みそ汁		白菜・トマトペースト		チンゲン菜ペースト
		スープ				スープ				豆腐ペースト		
		V . F	おかゆ・シロイトタラ・小松	かゆ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出	かゆ	おかゆ・シロイトタラ・小松	かゆ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出	かゆペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人	かゆペースト
25		白糸タラと小松菜のくた		鶏肉と野菜のやわらか煮	し汁・醤油・砂糖・もやし・人	白糸タラと小松菜のくた	菜・出し汁・じゃが芋・人参・ キャベツ・味噌・ヨーグルト・	鶏肉と野菜のやわらか煮	し汁・醤油・砂糖・人参・しら す干し・なす・焼ふ・味噌	小松菜ペースト	参・キャベツ	ほうれん草ペースト
		じゃが芋と人参のマッシ	砂糖	もやしと人参のしらすサ	味噌	じゃが芋と人参のマッシ	砂糖	人参のしらすサラダ	リー・イン・パッ・外間	じゃが芋・人参ペースト		人参ペースト
		みそ汗・ヨークルト		みそ汁		みそ汁・ヨーグルト	さい) ぬけ エレジ 1 女	みそ汁	block when he are	キャベツペースト		
		鶏肉と野菜のやわらかう うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参かぼちゃサラダ 出し汁・醤油・砂糖・かぼちフルーツ(オレンジ) や・オレンジ		助宗タラと玉ねぎのトマ <sup>ぎ・トマ</sup> チンゲン菜と人参のだし <sub>味噌</sub>	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン	・精製塩・チン かぼちゃサラダ 出し汁・醤油・砂糖・かぼち	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン	うどんペースト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼち  や・オレンジ	かゆペースト	
26					ゲン菜・人参・出し汁・白菜・		や・オレンジ	助宗タラと玉ねぎのトマ	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	玉ねぎ・人参ペースト		玉ねぎ・トマトペースト
					味噌			チンゲン菜と人参のだし		かぼちゃペースト		チンゲン菜・人参ペース
27		1. VA	おかゆ・鶏肉・もやし・大根・	みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ	1 Ava	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出	みそ汁 かゆ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃ	フルーツ (オレンジ) かゆペースト	おかゆ・大根・人参	白菜ペースト
		かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮	人参・出し汁・味噌・花ふ・醤	かゆ  鶏肉と春野菜のほくほく	が芋・グリーンアスパラ・出し	かゆ  鶏肉と野菜のみそ煮	し汁・味噌・花ふ・醤油	かゆ  鶏肉と春野菜のほくほく	が芋・グリーンアスパラ・出し	大根ペースト	VA F NIK NO	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペー
	金	病内と野来のみそ点 <u></u> すまし汁	油		汁・砂糖・醤油・ブロッコリ	おし汁			汁・砂糖・醤油・ブロッコリ	人参ペースト	{	ブロッコリー・人参ペー
	}	7 みし11		スープ・フルーツ(バナ		7 th U11		スープ・フルーツ(バナ	ー・人参・豆腐・ワカメ・バナ	ハグ・ハド	}	豆腐ペースト・バナナペ
	$\dashv$	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね	かゆ	ナ おかゆ・鶏肉・トマト・水・精	<i>ታ</i> ኦነው	おかゆ・スケソウタラ・玉ね	かゆ	ナ おかゆ・鶏肉・トマト・水・精	かゆペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・	かゆペースト
		から 助宗タラと玉ねぎのとろ	ぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	製塩・きゅうり・人参・玉ね	助宗タラと玉ねぎのとろ	ぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン	韓肉のトマト者	製塩・きゅうり・人参・玉ね	玉ねぎペースト	人参・オレンジ	トマトペースト
28		サンゲン菜と人参のだし	菜・人参・オレンジ	きゅうりと人参のサラタ	ぎ・出し汁・味噌	チンゲン菜と人参のだし	菜・人参・オレンジ	きゅうりと人参のサラタ	ぎ・出し汁・味噌	チンゲン菜・人参ペース	1	玉ねぎ・人参ペースト
		フルーツ(オレンジ)		みそ汁	1	フルーツ (オレンジ)		みそ汁	1	フルーツ (オレンジ)		1100 /10 ///
29		,	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ	かゆ	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・		おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ	かゆ	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・	かゆペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・	かゆペースト
		<u>~ ァ</u> 鶏肉とほうれん草のくた	ん草・出し汁・砂糖・醤油・白	豆腐と小松菜のコトコト	出し汁・砂糖・醤油・かぼち	鶏肉とほうれん草のくた	ん草・出し汁・砂糖・醤油・白	豆腐と小松菜のコトコト	出し汁・砂糖・醤油・かぼち	玉ねぎ・ほうれん草ペー	.,	豆腐・小松菜・人参ペー
		白菜サラダ	菜・焼ふ・味噌	かぼちゃのマッシュ	ゃ・玉ねぎ・味噌	白菜サラダ	菜・焼ふ・味噌	かぼちゃのマッシュ	ゃ・玉ねぎ・味噌	白菜ペースト		かぼちゃペースト
		みそ汁		みそ汁	1	みそ汁		みそ汁	1		1	玉ねぎペースト
			おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ	かゆ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね	かゆ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッ	かゆ	おかゆ・シロイトタラ・玉ね	かゆペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリ	かゆペースト
30		鶏肉と野菜のやわらか煮	コリー・出し汁・砂糖・醤油・	白糸タラと玉ねぎのだし	ぎ・グリーンアスパラ・出し	鶏肉と野菜のやわらか煮	コリー・出し汁・砂糖・醤油・	白糸タラと玉ねぎのだし	ぎ・グリーンアスパラ・出し	玉ねぎ・ブロッコリーペ	一・大根・人参	玉ねぎペースト
30	7 [	大根と人参のサラダ	大根・人参・ソーメン・ワカメ	キャベツと人参のやわら	] 汁・キャベツ・人参・さつま   幸・吐崎	大根と人参のサラダ	大根・人参・ソーメン・ワカメ	キャベツと人参のやわら	汁・キャベツ・人参・さつま	大根・人参ペースト		キャベツ・人参ペースト
		すまし汁		みそ汁	1 2/1.1	すまし汁		みそ汁	一芋・味噌			さつま芋ペースト
		フリマ L : ハルツ	おかゆ・グリンピース・スケソ	かゆ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・小松	かゆ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね	かゆペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ね	かゆペースト
31   火	1/2	助字タラと小松芸のくた	タラ・小松菜・人参・出し鶏肉	鶏肉とじゃが芋のほくほ 糖・白菜・味噌	ぎ・人参・出し汁・醤油・砂	助宗タラと小松壺のくた	菜・人参・出し汁・玉ねぎ・花	鶏肉とじゃが芋のほくほ	ぎ・人参・出し汁・醤油・砂 糖・白菜・味噌	小松菜・人参ペースト	ぎ・オレンジ	じゃが芋・玉ねぎ・人参
<i>J</i> 1		みそ汁	汁・玉ねぎ・花ふ・味噌・オレ ンジ	みそ汁	] // · 口术 · 外帽	みそ汁	ふ・味噌・オレンジ	みそ汁	] 炤·口米·外帽 ]	玉ねぎペースト		白菜ペースト
		フルーツ(オレンジ)			<u> </u>	フルーツ(オレンジ)				フルーツ (オレンジ)		

## 使用食材一覧 おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人 参・さつま芋 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・さつま芋・ 人参・小松菜・オレンジ おかゆ・大根・人参・チンゲン 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・さつま芋 おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人 参・白菜