

		10月				11月				12月			
		後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)			
離乳食曜日		昼		夕		昼		夕		昼		夕	
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧
1	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか トマトときゅうりのサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・トマト・きゅうり・玉 ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・じゃが芋	かゆ 助宗タラと人参のやわらか トマトときゅうりのサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・トマト・きゅうり・玉 ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ね ぎ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋
2	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ 小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラとれんこんのだ 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・れんこ ん・玉ねぎ・人参・出し汁・白 菜・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ 小松菜・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのたくた煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・白菜・焼 ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト 小松菜・豆腐ペースト・	おかゆ・大根・人参・キャベ ツ・小松菜・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
3	月	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・さつま芋・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・人参	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の さつま芋のマッシュ みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・さつま芋・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・さつま 芋・玉ねぎ・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参
4	火	かゆ 鶏肉とキャベツのたく 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・白菜・ 花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・大根・人 参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・人参・白菜・ 花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・大根・人 参・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・白 菜	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参・豆腐・オレンジ
5	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・もやし・味噌	かゆ たくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ (バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト	かゆ たくた野菜そうめん さつま芋のマッシュ フルーツ (バナナ)	ソーメン・鶏肉・チンゲン菜・ 人参・出し汁・砂糖・醤油・さ つま芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草・人 トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・トマト	かゆペースト そうめんペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト バナナペースト	ソーメン・チンゲン菜・人 参・さつま芋・バナナ
6	木	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・大根・人 参・じゃが芋・ワカメ・醤油・ オレンジ	かゆ 豆腐とれんこんのどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・れんこ ん・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・大根・人 参・じゃが芋・ワカメ・醤油・ オレンジ	かゆ 豆腐と玉ねぎのどろどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・白 菜・人参・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フル	おかゆ・キャベツ・大根・人 参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白 菜・人参
7	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ 焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・チンゲン菜・さつ ま芋・味噌・りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ 焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・玉ねぎ・人 参・出し汁・チンゲン菜・さつ ま芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜・さつま芋	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人 参・チンゲン菜・さつま芋・ りんご
8	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたく かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたく かぼちやのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・かぼ ちや・玉ねぎ・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちやペースト 玉ねぎ・大根ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・か ぼちや・玉ねぎ・大根
9	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・人参・出し 汁・チンゲン菜・醤油	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・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ピーマン・花 ふ・ワカメ・味噌・りんご	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・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・人参・出し 汁・チンゲン菜・醤油	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・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ピーマン・花 ふ・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人 参・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・りん ご
10	月	かゆ 鶏肉のたくた味噌うどん 小松菜と人参のやわらか フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・かぼち や・出し汁・味噌・小松菜・人 参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のしら みそ汁	うどん・鶏肉・大根・かぼち や・出し汁・味噌・小松菜・人 参・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 豆腐とほうれん草のしら みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・豆腐・ほ うれん草・しらす干し・じゃが 芋・味噌	かゆペースト 大根・かぼちやペースト 小松菜・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	うどん・大根・かぼちや・小 松菜・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・ほうれん草ペース じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆 腐・ほうれん草・じゃが芋
11	火	かゆ 鶏肉と野菜とやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・花ふ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・花ふ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 白菜と人参のたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・白菜・人参・さつ ま芋・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・さつま芋
12	水	かゆ 助宗タラとかぼちやのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・かぼち や・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす	かゆ 助宗タラとかぼちやのほ キャベツと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ	おかゆ・スケソウタラ・かぼち や・出し汁・キャベツ・人参・ 豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 人参のだし煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・なす	かゆペースト かぼちやペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・かぼちや・キャベ ツ・人参・豆腐・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参
13	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・チンゲン菜・ワカメ・ りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・大根・人参・ 出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・チンゲン菜・ワカメ・ りんご	かゆ 助宗タラのトマト煮 大根と人参のどろみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・水・精製塩・大根・人参・ 出し汁・片栗粉・焼ふ・味噌・ ヨーグルト・砂糖	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・リ	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜・チンゲン菜・りんご	かゆペースト トマトペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・トマト・大根・人参
14	金	かゆ 鶏肉ともやしのやわらか さつま芋サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・ソーメン	かゆ 豆腐とキャベツのどろど ろと玉ねぎと小松菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し 汁・片栗粉・玉ねぎ・小松菜・ 人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 さつま芋サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 砂糖・醤油・さつま芋・ソーメ ン	かゆ 豆腐とキャベツのどろど ろと玉ねぎと小松菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・出し 汁・片栗粉・玉ねぎ・小松菜・ 人参・なす・味噌	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・人参・さつま芋	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト 玉ねぎ・小松菜・人参	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉 ねぎ・小松菜・人参
15	土	かゆ 助宗タラと人参のやわら トマトときゅうりのサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・トマト・きゅうり・玉 ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・じゃが芋	かゆ 助宗タラと人参のやわら トマトときゅうりのサラ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・トマト・きゅうり・玉 ねぎ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 味噌・じゃが芋	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・トマト・玉ね ぎ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋

