



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	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	
16	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぶ・人参ペースト じゃが芋ペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・か ぶ・人参・じゃが芋・オレンジ
17	日	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・ワカメ・醤油・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・ワカメ・醤油・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・豆腐	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペー ス 人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人 参
18	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・片栗粉・白菜・ 人参・玉ねぎ・れんこん・味 噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・大根・人参・ じゃが芋・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・片栗粉・白菜・ 人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペース	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・ じゃが芋・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・白菜・人 参・玉ねぎ・りんご
19	火	かゆ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・ 砂糖・醤油・さつま芋・人参・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・人参・ほうれん 草・かぼちゃ・醤油	かゆ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・ 砂糖・醤油・さつま芋・人参・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・人参・ほうれん 草・かぼちゃ・醤油	かゆペースト 豆腐・かぶペースト さつま芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぶ・さつま 芋・人参・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草・かぼちゃ	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草・かぼちゃ
20	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆ 助宗タラともやしのほく みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・もやし ・じゃが芋・人参・出し汁・ 白菜・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・人 参	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・人参・出し汁・白菜・花 ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・白 菜・バナナ
21	木	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ・しらす干し・さつ ま芋・味噌・りんご	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・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・キャベツ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ・しらす干し・さつ ま芋・味噌・りんご	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・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・人 参・キャベツ・豆腐・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース ト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト・りん	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉 ねぎ・さつま芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト キャベツ・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・キャベツ・豆腐
22	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ もやし・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし れんこんと人参ののり煮 みそ汁・フルーツ (みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・れんこん・人参・ 片栗粉・かぶ・ワカメ・味噌・ みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参ののり煮 みそ汁・フルーツ (みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・人参・片栗粉・か ぶ・ワカメ・味噌・みかん	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ (みかん)	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・ みかん
23	土	かゆ 助宗タラとキャベツのみ トマトサラダ すまし汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・トマト・豆 腐・花ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみ トマトサラダ すまし汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・トマト・豆 腐・花ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ 玉ねぎ・味噌	かゆペースト キャベツペースト トマトペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・キャベツ・トマト・豆 腐・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま 芋・玉ねぎ
24	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・小松菜・人 参・れんこん・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のくたく 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・チンゲン菜・出し汁・人 参・かぼちゃ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのわかめ煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ワカ メ・出し汁・砂糖・醤油・小松 菜・人参	かゆ 助宗タラと野菜のくたく 人参のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・チンゲン菜・出し汁・人 参・かぼちゃ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー ス 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・ 人参・かぼちゃ
25	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のきゅう スープ・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・じ ゃが芋・人参・きゅうり・か ぶ・白菜・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・片栗粉・トマト・し らす干し・人参・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のきゅう スープ・フルーツ (りん)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・じ ゃが芋・人参・きゅうり・か ぶ・白菜・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー ス じゃが芋・人参ペースト かぶ・白菜ペースト・り	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・片栗粉・トマト・し らす干し・人参・醤油	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・人参・かぶ・白菜・ りんご	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト トマトペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・トマ ト・人参	
26	火	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 さつま芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン 菜・人参・出し汁・醤油・砂 糖・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのくたくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・小松菜・な す・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 さつま芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン 菜・人参・出し汁・醤油・砂 糖・片栗粉・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのくたくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・小松菜・な す・キャベツ・ワカメ・味噌	かゆペースト 大根・チンゲン菜・人 参 さつま芋ペースト フルーツ (オレンジ)	うどん・大根・チンゲン菜・人 参・さつま芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・キャベツ
27	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のしらす煮 みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ しらす干し・出し汁・もやし・ 焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・かぶ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のしらす煮 みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ しらす干し・出し汁・焼ふ・味 噌・バナナ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・かぶ・味噌	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・トマト・白菜・人参・ バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草・かぶ
28	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜とれんこんのくた みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ れんこん・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・大根・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ なす・味噌	かゆペースト 助宗タラとキャベツのだ 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (りん)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・大根・玉ね ぎ・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 キャベツ・人参ペースト 大根・玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・キャベツ・人参・大 根・玉ねぎ・りんご
29	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・白菜・味 噌・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトときゅうりのサ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ きゅうり	かゆペースト 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・白菜・味 噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトときゅうりのサ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ きゅうり	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト・フルーツ	おかゆ・人参・かぼちゃ・白 菜・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペー ス トマトペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ トマト
30	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・花ふ・味噌	かゆペースト 白糸タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれ ん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぶ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・か ぶ・人参・じゃが芋
31	日	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・ワカメ・醤油・りんご	かゆ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・味噌	かゆ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・ワカメ・醤油・りんご	かゆペースト	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・味噌	かゆペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人 参・豆腐・りんご	かゆペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人 参・大根