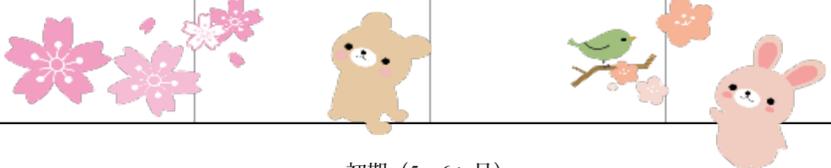


		 後期 (9~11ヶ月)				 中期 (7~8ヶ月)				 初期 (5~6ヶ月)			
離乳食曜日		昼		夕		昼		夕		昼		夕	
		使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧
1	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 大根・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋	かゆペースト 人参ペースト・玉ねぎペ チンゲン菜・大根ペース フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チン ゲン菜・大根・オレンジ
2	火	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・な す・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆ 白糸タラとキャベツのく 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知)	おかゆ・シロイトタラ・キャベ ツ・玉ねぎ・出し汁・人参・な す・味噌・不知火 (しらぬい)	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ かぼちゃ・ソーメン	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペ 人参ペースト フルーツ (不知火)	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・不知火 (しらぬい)	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペ かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・かぼちゃ
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ほうれん草・人参・ 白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 もやしと人参のやわらか みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 小松菜・出し汁・もやし・人 参・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・味噌・ほうれん草・人参・ 白菜・ワカメ・醤油	かゆ 助宗タラのおろし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 小松菜・出し汁・人参・花ふ・ 味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペ 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参・白菜	かゆペースト 大根・小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・大根・小松菜・人 参・バナナ
4	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・かぼちゃ・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・スナ ップエンドウ・豆乳・水・精製 塩・きゅうり・人参・玉ねぎ・ 出し汁・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぼちゃのほっこり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・かぼちゃ・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・キャベツ・豆 乳・水・精製塩・きゅうり・人 参・玉ねぎ・出し汁・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼち ゃ・豆腐	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参
5	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・グリーンアスパ ラ・出し汁・砂糖・醤油・もや し・焼ふ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと野菜のくたく 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・白 菜・人参・大根・なす・味噌・ 不知火 (しらぬい)	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・グリーンアスパ ラ・出し汁・砂糖・醤油・焼 ふ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと野菜のくたく 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (不知)	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・ほうれん草・出し汁・白 菜・人参・大根・なす・味噌・ 不知火 (しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・ブロッコリーペ バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・プロ ッコリー・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペ 白菜・人参ペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・白菜・人参・大根・不知 火 (しらぬい)
6	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・トマト・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり 豆腐とチンゲン菜のコト	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・豆腐・チンゲン菜	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 きゅうりとトマトのサラ みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・きゅうり・トマト・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり 豆腐とチンゲン菜のコト	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・豆腐・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト キャベツペースト・フル	おかゆ・人参・トマト・キ ャベツ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペ 豆腐・チンゲン菜ペ	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃ が芋・豆腐・チンゲン菜
7	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・小 松菜・しらす干し・さつま芋・ 味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・ 玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂 糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・大根・小 松菜・しらす干し・さつま芋・ 味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 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・白菜・ 玉ねぎ・出し汁・人参・焼ふ・ ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂 糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・小松菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・小松菜・さつま芋	かゆペースト 白菜・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参
8	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・トマト	かゆ 鶏肉とアスパラのやわら か人参ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリー ンアスパラ・出し汁・砂糖・醬 油・人参・きゅうり・ほうれん 草・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・じゃ が芋・トマト	かゆペースト 豆腐ペースト チンゲン菜・人参ペ じゃが芋・トマトペ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリー ンアスパラ・出し汁・砂糖・醬 油・人参・きゅうり・ほうれん 草・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・ 人参・じゃが芋・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト 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
9	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・大根・人参・ワカ メ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・キ ャベツ・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・大根・人参・ワカ メ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ キャベツと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・キ ャベツ・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・大根・人 参・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参
10	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 豆腐	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぼちゃと人参のマッ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ もやし・味噌・ヨーグルト・砂 糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 豆腐	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・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・かぼちゃ・人参・ ヨーグルト・砂糖	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・小松菜・かぼちゃ・ 人参	
11	木	かゆ 白糸タラとさつま芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 チンゲン菜と人参のサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・チンゲン菜・人参・大 根・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラとさつま芋のほ 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・シロイトタラ・さつま 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・キ ャベツ・味噌・オレンジ	かゆペースト さつま芋ペースト・人 参 玉ねぎ・キャベツペ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・チンゲン菜・人参・大 根・焼ふ・出し汁・味噌	おかゆ・さつま芋・人参・玉 ねぎ・キャベツ・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペ 大根ペースト	おかゆ・トマト・チンゲ ン菜・人参・大根	
12	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエン スープ・フルーツ (バナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・スナップエンドウ・小松 菜・バナナ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 じゃが芋のほっこり煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・じゃが芋・白菜・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ (バナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・きゅう り・小松菜・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・じゃが芋・白菜・ワカ メ・味噌	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・バナナ	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 白菜ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・白 菜	
13	土	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぼちゃと人参のマッ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・味噌・かぼち ゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の かぼちゃと人参のマッ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・味噌・かぼち ゃ・人参・大根・焼ふ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	おかゆ・チンゲン菜・かぼち ゃ・人参・大根	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつ ま芋	
14	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 小松菜・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた トマトときゅうりのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・キャベツ・味 噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ 小松菜・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ト マト・きゅうり・キャベツ・味 噌	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白 菜・人参・小松菜	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペ トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・トマト・キャベツ	
15	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・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・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 大根・味噌・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋	かゆペースト 人参ペースト・玉ねぎペ チンゲン菜・大根ペ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チン ゲン菜・大根・オレンジ	

