

乳食 曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				
	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	日	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペ キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・キャベツ・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほう れん草・じゃが芋
2	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・人参	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人 参・豆乳・水・精製塩・トマ ト・白菜	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・人参	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 トマトと白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人 参・豆乳・水・精製塩・トマ ト・白菜	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	かゆペースト さつま芋・人参ペースト トマト・白菜ペースト	おかゆ・さつま芋・人参・ト マト・白菜
3	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油 ・大根・きゅうり・ほうれん 草・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・豆腐・人参・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油 ・大根・きゅうり・ほうれん 草・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・豆腐・人参・玉ね ぎ・味噌・りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 が芋・大根・ほうれん草・オ レンジ	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃ が芋・大根・ほうれん草・オ レンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 豆腐・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・小松菜・豆腐・人 参・玉ねぎ・りんご
4	水	かゆ 白糸タラとトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ 出し汁・さつま芋・なす・味噌 ・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・ソーメン・ワカメ	かゆ 白糸タラとトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・ 出し汁・さつま芋・なす・味噌 ・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・ソーメン・ワカメ	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・バナ ナ	おかゆ・トマト・白菜・人 参・さつま芋・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参
5	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のしら 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・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・小松 菜・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか チンゲン菜と人参のしら 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・しらす干し	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 小松菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・かぼちゃ・出し汁・小松 菜・花ふ・味噌・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 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペース 小松菜ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・ 小松菜・オレンジ
6	金	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサ ラダ みそ汁	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・な す・味噌	かゆ さつま芋がゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサ ラダ みそ汁	おかゆ・さつま芋・鶏肉・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・りんご	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・トマト・な す・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・さつま芋・人参・キ ャベツ・りんご	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・ トマト
7	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・焼 ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた おふと玉ねぎの煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・焼 ふ・玉ねぎ・じゃが芋・味噌	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大 根・小松菜	かゆペースト ほうれん草・人参ペース 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ 玉ねぎ・じゃが芋
8	日	かゆ 鶏肉とトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆 腐・出し汁・味噌	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 ご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味 噌・りんご	かゆ 鶏肉とトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精 製塩・白菜・人参・玉ねぎ・豆 腐・出し汁・味噌	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 ご)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・キャベツ・味 噌・りんご	かゆペースト トマトペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト	おかゆ・トマト・白菜・人 参・玉ねぎ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト・りん	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・りんご
9	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみ 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人参・ かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらかみ 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人参・ かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・さつ ま芋・大根・ワカメ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・玉ねぎ・小松菜・人 参・かぼちゃ	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・ さつま芋・大根
10	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 出し汁・きゅうり・人参・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・きゅうり・人参・豆 腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃ が芋・ほうれん草	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・人参・豆腐
11	水	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 (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・バナナ	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・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・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 (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・バナナ	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・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醤 油・トマト・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・キャベツ・人参・玉 ねぎ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・トマト
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・かぼちゃ・白菜・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・きゅうり・人参・ 大根・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤 油・かぼちゃ・白菜・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ きゅうりと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・きゅうり・人参・ 大根・味噌・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人 かぼちゃ・白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ね ぎ・人参・かぼちゃ・白菜	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・じゃが芋・人参・大 根・オレンジ
13	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつま芋・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のとり 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつま芋のトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつま芋・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉とほうれん草のとり 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出 し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人 参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・キャベツペースト さつま芋・玉ねぎ・トマ 小松菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・さ つま芋・玉ねぎ・トマト・小 松菜・人参	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・ 玉ねぎ
14	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・チ ンゲン菜・なす・味噌	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・大根・人参・かぼち ゃ・オレンジ	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・白 菜・チンゲン菜
15	日	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆ 豆腐と小松菜のコトコト キャベツと人参のくたく みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・キャ ベツ・人参・焼ふ・ワカメ・味 噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草の煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・ じゃが芋・ソーメン・醤油	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペ キャベツ・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・キャベツ・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほう れん草・じゃが芋

