

離乳食曜日	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	
16	月	かゆ 助宗タラと白菜のたく人 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃが 芋・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のたく人 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・味 噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃが 芋・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・白菜・人参・大根・オ レンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋・玉ねぎペース	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・ じゃが芋・玉ねぎ
17	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・チ ンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・きゅうり・人 参・キャベツ・ワカメ・出し 汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・さつま芋・チ ンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・きゅうり・人 参・キャベツ・ワカメ・出し 汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・チ ンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベ ツ
18	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし もやしと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・もやし・人参・な す・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参サラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・人参・なす・味 噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・出し汁・砂糖・醤油・白 菜・人参・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・ 白菜・人参
19	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醤 油・キャベツ・きゅうり・豆 腐・小松菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・グリーンアスパ ラ・味噌・片栗粉・かぼちゃ・ ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・ じゃが芋・出し汁・砂糖・醤 油・キャベツ・きゅうり・豆 腐・小松菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 大根とアスパラのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・大根・グリーンアスパ ラ・味噌・片栗粉・かぼちゃ・ ソーメン・醤油	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが 芋・キャベツ・豆腐・小松菜	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・大根・かぼち ゃ
20	金	かゆ 白糸タラと野菜ののろと トマトとほうれん草のサ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカ メ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・人参・な す・味噌	かゆ 白糸タラと野菜ののろと トマトとほうれん草のサ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・ 人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・玉ねぎ・ワカ メ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出 し汁・砂糖・醤油・人参・な す・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペー 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・白菜・人参・トマト・ ほうれん草・玉ねぎ・バナナ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参
21	土	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・ かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・小松菜・花ふ	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・ かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・小松菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・ かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎ 人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・人参・小松菜
22	日	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のほっこ 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・じゃが芋・人 参・ソーメン・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 ほうれん草と人参のだし すまし汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・ 砂糖・醤油・ほうれん草・人 参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の じゃが芋と人参のほっこ 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・じゃが芋・人 参・ソーメン・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 ほうれん草と人参のだし すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・じゃが芋・人 参・ソーメン・ワカメ・醤油・ ヨーグルト・砂糖	かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・じゃが 芋・人参	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペース	おかゆ・白菜・ほうれん草・人 参
23	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・玉ねぎ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのくた みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのくた みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・キャベツ・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペ 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペー	おかゆ・人参・キャベツ・玉ね ぎ
24	火	かゆ アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シ ロイトタラ・白菜・出し汁・味 噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ カットトマトパック・水・精製 塩・じゃが芋・人参・チンゲン 菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・グリーンアスパラ・シ ロイトタラ・白菜・出し汁・味 噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・なす・玉ねぎ・ カットトマトパック・水・精製 塩・じゃが芋・人参・チンゲン 菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・白菜・かぼちゃ・人 参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペー じゃが芋・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットマト パック・じゃが芋・人参・チン ゲン菜
25	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・もやし・ トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・豆腐・ほうれん 草・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・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・トマト・ キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとさつま芋のほ 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・出し汁・豆腐・ほうれん 草・人参・玉ねぎ・味噌・バナ ナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマ ト・キャベツ	かゆペースト さつま芋ペースト 豆腐・ほうれん草・人参 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・さつま芋・豆腐・ほう れん草・人参・玉ねぎ・バナナ
26	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のわかめ 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・きゅうり	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のわかめ 人参ときゅうりのサラダ	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・ワ カメ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・きゅうり	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	ソーメン・じゃが芋・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参・白菜
27	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・さつま芋・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ チンゲン菜と人参のくた みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン ゲン菜・人参・出し汁・れんこ ん・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ チンゲン菜と人参のくた みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 豆乳・水・精製塩・キャベツ・ 人参・さつま芋・出し汁・醤油	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ チンゲン菜と人参のくた みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・トマト・水・精製塩・チン ゲン菜・人参・出し汁・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人 参・さつま芋	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペース フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チン ゲン菜・人参・オレンジ
28	土	かゆ 豆腐と野菜ののろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜ののろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・かぼち ゃ・大根・ワカメ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペ 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼち ゃ・大根
29	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・な す・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・さつま 芋・人参・出し汁・玉ねぎ・な す・味噌・オレンジ	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマ ト・玉ねぎ・ほうれん草	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・さつま芋・人参・玉ね ぎ・オレンジ
30	月	かゆ 助宗タラと白菜のたく人 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・味 噌	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃが 芋・玉ねぎ・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のたく人 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・人参・大根・焼ふ・味 噌	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・ 味噌・片栗粉・小松菜・じゃが 芋・玉ねぎ・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・白菜・人参・大根	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋・玉ねぎペー	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・ じゃが芋・玉ねぎ

