

															
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		
1	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・人参		
2	日	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎの豆乳 キャベツと人参のだし煮 スープ	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・かぶ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと大根のしらすサ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・大根・しらす干し・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・かぶ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマト・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・大根		
3	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 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・きゅうり・れんこん・白菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 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・きゅうり・白菜・オレンジ	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 豆腐と野菜のコトコト煮 すまし汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・味噌・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・醤油・りんご	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 白菜ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・白菜・オレンジ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・りんご		
4	火	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぶ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 助宗タラとほうれん草の キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・キャベツ・人参・花ふ・ワカメ・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぶ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぶ・小松菜ペースト さつま芋・人参		
5	水	コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	コトコト鶏うどん かぼちゃのとりみ煮	うどん・鶏肉・大根・人参・豆腐・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマ 白菜サラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・白菜・じゃが芋・出し汁・味噌・オレンジ	うどんペースト 大根・人参・豆腐ペースト かぼちゃペースト	うどん・大根・人参・豆腐・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・トマト・白菜・じゃが芋・オレンジ		
6	木	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた なすとれんこんのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・れんこん・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ 小松菜と人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・かぶ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくた なすと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・なす・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ		
7	金	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ほうれん草・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・大根・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト・バナナペ	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・バナナ		
8	土	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりと みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラのトマト煮 じゃが芋と人参のとりと みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・じゃが芋・人参・出し汁・片栗粉・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・チンゲン菜・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・チンゲン菜		
9	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎとほうれん草のく みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・人参・焼ふ・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎとほうれん草のく みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペース 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 豆腐・かぶ・人参ペース 玉ねぎ・ほうれん草ペー	おかゆ・豆腐・かぶ・人参・玉ねぎ・ほうれん草		
10	月	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 玉ねぎとれんこんのだし みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・れんこん・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	かゆ 白糸タラとチンゲン菜の 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋ときゅうりのサ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・人参	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト・りんごベ	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・りんご	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参		
11	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか かぶサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐	かゆ 助宗タラと野菜のみそ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・ほうれん草・人参・出し汁・味噌・キャベツ・片栗粉・かぼちゃ・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐	かゆペースト 大根・ほうれん草・人参 キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・大根・ほうれん草・人参・キャベツ・かぼちゃ		
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろ煮 さつま芋と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・さつま芋・人参	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ		
13	木	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた かぼちゃと玉ねぎのマッ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜と人参のやわ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくた かぼちゃと玉ねぎのマッ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・花ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし チンゲン菜と人参のやわ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・豆腐・味噌	かゆペースト ほうれん草・人参ペース かぼちゃ・玉ねぎペース 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペース 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐		
14	金	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・もやし・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・かぶ・人参・出し汁・きゅうり・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・かぶ・人参	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ		
15	土	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 さつま芋と人参のほっこり すまし汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・さつま芋・人参・なす・ソーメン・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・白菜・人参・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・さつま芋・人参		

2