



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	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・大根 人参・白菜・焼ふ・味噌	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・大根 人参・白菜・焼ふ・味噌	そうめんペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・人参・じゃが芋・オレンジ
17	金	かゆ 鶏肉とさつまい芋の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・人参 豆乳・水・精製塩・玉ねぎ ぎ・出し汁・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・トマト 水・精製塩・チンゲン菜・人参 出し汁・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉とさつまい芋の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・人参 豆乳・水・精製塩・玉ねぎ ぎ・出し汁・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・トマト 水・精製塩・チンゲン菜・人参 出し汁・玉ねぎ・味噌	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
18	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のたくたく煮 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草 出し汁・豆腐・白菜・人参 片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参 出し汁・砂糖・醤油・キャベツ しらす干し・大根・ワカメ・オレンジ	かゆ 白糸タラとほうれん草のたくたく煮 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草 出し汁・豆腐・白菜・人参 片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参 出し汁・砂糖・醤油・キャベツ しらす干し・大根・ワカメ・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 豆腐・白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・豆腐・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・オレンジ
19	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜 人参・出し汁・味噌・きゅうり なす・冬瓜・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・人参 出し汁・さつまい芋・玉ねぎ 味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜 人参・出し汁・味噌・きゅうり なす・冬瓜・醤油	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・人参 出し汁・さつまい芋・玉ねぎ 味噌	かゆペースト 玉ねぎ・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 人参ペースト さつまい芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・人参・さつまい芋・玉ねぎ
20	月	かゆ 助宗タラとブロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・ブロッコリー 出し汁・大根・人参・キャベツ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁 味噌・片栗粉・白菜・じゃが芋 醤油	かゆ 助宗タラとブロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・ブロッコリー 出し汁・大根・人参・キャベツ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 白菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁 味噌・片栗粉・白菜・じゃが芋 醤油	かゆペースト ブロッコリーペースト 大根・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・ブロッコリー・大根・人参・キャベツ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・白菜・じゃが芋
21	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋サラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁 砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜 人参・豆乳・精製塩	かゆ 助宗タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・トマト 水・精製塩・きゅうり・人参 玉ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋サラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁 砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜 人参・豆乳・精製塩	かゆ 助宗タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・トマト 水・精製塩・きゅうり・人参 玉ねぎ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまい芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまい芋・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 玉ねぎペースト	おかゆ・トマト・人参・玉ねぎ
22	水	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉 大根・ほうれん草	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー 出し汁・砂糖・醤油・白菜 人参・じゃが芋・味噌	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉 大根・ほうれん草	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー 出し汁・砂糖・醤油・白菜 人参・じゃが芋・味噌	かゆペースト 豆腐・人参・玉ねぎペースト 大根・ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ 大根・ほうれん草	かゆペースト ブロッコリーペースト 白菜・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・ブロッコリー・白菜・人参・じゃが芋
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ 人参・出し汁・砂糖・醤油 かぼちゃ・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜のたくたく煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ 人参・出し汁・チンゲン菜 ソーメン・醤油・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ 人参・出し汁・砂糖・醤油 かぼちゃ・オレンジ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜のたくたく煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ 人参・出し汁・チンゲン菜 ソーメン・醤油・ヨーグルト	かゆペースト キャベツ・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・キャベツ・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・チンゲン菜
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトと白菜のサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・出し汁・砂糖・醤油 トマト・白菜・小松菜・ワカメ バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉 人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトと白菜のサラダ スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ 人参・出し汁・砂糖・醤油 トマト・白菜・小松菜・ワカメ バナナ	かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草 出し汁・砂糖・醤油・片栗粉 人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・白菜・小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ 人参・トマト・白菜・小松菜 バナナ	かゆペースト 豆腐・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・豆腐・ほうれん草・人参 玉ねぎ
25	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁 醤油・砂糖・大根・人参 しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・キャベツ 出し汁・味噌・きゅうり・人参 チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁 醤油・砂糖・大根・人参 しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・キャベツ 出し汁・味噌・きゅうり・人参 チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・チンゲン菜・オレンジ
26	日	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・ほうれん草 出し汁・玉ねぎ・人参・味噌 じゃが芋・豆腐・醤油 ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁 醤油・砂糖・小松菜・人参 玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のたくたく煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・ほうれん草 出し汁・玉ねぎ・人参・味噌 じゃが芋・豆腐・醤油 ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草 出し汁・玉ねぎ・人参・味噌 じゃが芋・豆腐・醤油 ヨーグルト・砂糖	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ 人参・じゃが芋・豆腐	かゆペースト 白菜ペースト 小松菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・小松菜・人参 玉ねぎ
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト 水・精製塩・きゅうり・人参 チンゲン菜・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のおろし煮 キャベツのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・大根 人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ 花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト 水・精製塩・きゅうり・人参 チンゲン菜・出し汁・味噌	かゆ 白糸タラと人参のおろし煮 キャベツのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・大根 人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ 花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参 チンゲン菜	かゆペースト 大根・人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・キャベツ 玉ねぎ
28	火	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・白菜 出し汁・玉ねぎ・人参・さつまい芋 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす 人参・出し汁・砂糖・醤油 じゃが芋・小松菜・ワカメ 味噌	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・白菜 出し汁・玉ねぎ・人参・さつまい芋 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす 人参・出し汁・砂糖・醤油 じゃが芋・小松菜・ワカメ 味噌	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつまい芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参 さつまい芋・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 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 小松菜
29	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草 豆乳・水・精製塩・トマト 人参・キャベツ・人参・出し汁 醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・かぼちゃ 出し汁・豆腐・ブロッコリー 人参・チンゲン菜・味噌 バナナ	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草 豆乳・水・精製塩・トマト 人参・キャベツ・人参・出し汁 醤油	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・かぼちゃ 出し汁・豆腐・ブロッコリー 人参・チンゲン菜・味噌 バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト トマト・キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草 トマト・キャベツ・人参	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・ブロッコリー・人参ペースト チンゲン菜ペースト・バナナペースト	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・ブロッコリー 人参・チンゲン菜・バナナ
30	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・大根 人参・白菜・焼ふ・味噌	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ 出し汁・砂糖・醤油・きゅうり じゃが芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ 出し汁・砂糖・醤油・大根 人参・白菜・焼ふ・味噌	そうめんペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・人参・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・大根 人参・白菜