



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	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草サラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草サラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草
2	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・味噌・大根・ソーメン	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつま芋	かゆペースト 小松菜・玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・白菜・大根
3	金	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・なす・味噌	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・チンゲン菜・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ
4	土	かゆ 鶏肉とスナップエンドウのみそ煮 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・スナップエンドウ・出し汁・味噌・白菜・人参・しらす干し・花ふ・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・白菜・人参・しらす干し・花ふ・醤油	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・白菜・人参・しらす干し・花ふ・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐・大根・人参ペースト トマトペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・大根・人参・トマト・じゃが芋
5	日	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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・かぼちゃペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ
6	月	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 さつま芋と人参のとろとろ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・さつま芋・人参・片栗粉・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 さつま芋と人参のとろとろ煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・さつま芋・人参・片栗粉・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆペースト ブロッコリーペースト ほうれん草・玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐	かゆペースト 小松菜ペースト さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・さつま芋・人参・玉ねぎ
7	火	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・白菜・味噌	かゆペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・じゃが芋・大根	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎペースト 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜
8	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 きゅうりと人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・焼ふ・味噌	かゆペースト うどんペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト	うどん・キャベツ・人参・かぼちゃ	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 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・チンゲン菜・人参・出し汁・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 チンゲン菜と人参のだし煮 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・チンゲン菜・人参・出し汁・オレンジ	かゆペースト さつま芋・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・さつま芋・玉ねぎ・白菜・人参・小松菜	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト 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
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・もやし・大根・人参・出し汁・味噌・なす・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・なす・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と春野菜のほくほく煮 玉ねぎと人参のだし煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・じゃが芋・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・豆腐・ワカメ・バナナ	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参	かゆペースト キャベツ・じゃが芋ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豆腐・バナナ
11	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト	かゆ 助宗タラと玉ねぎのとろとろ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・チンゲン菜・人参・白菜・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・白菜	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト
12	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・ほうれん草	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・ほうれん草	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃ
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトと大根のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・大根・人参・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトと大根のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味噌・片栗粉・トマト・大根・人参・ワカメ・醤油	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・白菜・人参・さつま芋・味噌・オレンジ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト トマト・大根ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・大根・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト さつま芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・さつま芋・オレンジ
14	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・小松菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・きゅうり・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・小松菜・人参・かぼちゃ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・きゅうり・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 小松菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐
15	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草サラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草サラダ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・もやし・ワカメ・味噌・バナナ	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・バナナ

都賀せいわ保育園

Table with columns for date, meal type, food group, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Salt) for 1-2 year olds and 3-5 year olds.

Table with columns for date, meal type, food group, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Salt) for 1-2 year olds and 3-5 year olds.

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠



食べ物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。