



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 鶏肉と野菜ののり煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参
2	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 冬瓜と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・冬瓜・人参・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のだし煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 冬瓜と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・出し汁・砂糖・醤油・冬瓜・人参・花ふ・味噌	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 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参
3	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎののり煮 小松菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・小松菜・かぶ・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	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・かぼちゃ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・かぶ	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ
4	土	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆ 白糸タラとほうれん草のくたくた煮 高野豆腐と野菜ののり煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・ほうれん草・出し汁・高野豆腐・白菜・人参・片栗粉・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・じゃが芋・大根・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト 人参ペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋・大根
5	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・人参・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎと人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・玉ねぎ・人参・味噌・ソーメン・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト カリフラワー・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・カリフラワー・人参・かぶ	かゆペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参
6	月	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 高野豆腐と玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・白菜・味噌	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・白菜
7	火	かゆ くたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	かゆ くたくた鶏うどん みそ汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・小松菜・かぶ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋・ブロッコリーペースト チンゲン菜ペースト	うどん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト	おかゆ・人参・小松菜・かぶ
8	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・もやし・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎののり煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・豆腐・ワカメ・醤油・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・大根・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐・バナナ	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
9	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・ヨーグルト	かゆ 助宗タラと玉ねぎの豆乳煮 トマトサラダ スープ・フルーツ(みかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・豆乳・水・精製塩・トマト・かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃ・なす・出し汁・醤油・みかん	おかゆ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト かぼちゃペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ・みかん
10	金	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・れんこん・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 きゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・焼ふ・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 さつま芋のマッシュ	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・人参	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・さつま芋
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・醤油	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・味噌・大根・小松菜・醤油	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のだし煮 かぶと人参ののり煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・かぶ・人参・片栗粉・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・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 チンゲン菜ペースト かぶ・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぶ・人参・キャベツ
12	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・バック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・バック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・カットトマト・バック・さつま芋	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト じゃが芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・じゃが芋・豆腐
13	月	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 きゅうりサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・豆乳・水・精製塩・きゅうり・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・かぶ・醤油・りんご	かゆペースト かぼちゃ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜・人参・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト・りんごペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・かぶ・りんご
14	火	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ブロッコリー・人参・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・さつま芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・ブロッコリー・人参・じゃが芋・焼ふ・醤油	かゆペースト さつま芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・キャベツ・人参・豆腐	かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・じゃが芋
15	水	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・なす・ソーメン・醤油	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・なす・ソーメン・醤油	かゆ 白糸タラと小松菜のくたくた煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	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 小松菜ペースト かぶ・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・かぶ・人参・玉ねぎ・オレンジ

