

乳食曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				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		昼		使用食材一覧		昼		使用食材一覧			昼		使用食材一覧		昼		使用食材一覧		昼		使用食材一覧																																																																																																																																																																																																																					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	量	成分	量	成分	量	成分	量	成分	量	成分	量		成分	量	成分	量	成分	量	成分	量	成分	量	成分																																																																																																																																																																																																																					
1	水	かゆ	白系タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	86 kcal 5.2 g 0.4 g 16.3 g 0.1 g	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ	白系タラと玉ねぎのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	72 kcal 4.0 g 0.2 g 14.9 g 0.1 g	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・チンゲン菜・味噌	かゆ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参・チンゲン菜ペースト	26 kcal 0.5 g 0.0 g 6.5 g 0.0 g	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	16	木	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	118 kcal 7.4 g 1.2 g 21.4 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	118 kcal 7.4 g 1.2 g 21.4 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	かゆ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	97 kcal 5.7 g 0.8 g 18.6 g 0.0 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・ヨーグルト	17	金	かゆ	鶏肉のトマト煮 鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	98 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	鶏肉のトマト煮 鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 じゃが芋ペースト	97 kcal 5.3 g 0.2 g 16.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.6 g 0.0 g	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・じゃが芋	18	土	かゆ	鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	124 kcal 9.1 g 1.3 g 20.7 g 0.3 g	おかゆ・鶏肉・なす・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・しらす干し・豆腐・焼塩・味噌・オレンジ	かゆ	鶏肉となすのやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	108 kcal 7.8 g 1.1 g 18.4 g 0.2 g	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	かゆ	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト フルーツ (オレンジ)	50 kcal 2.3 g 0.9 g 8.7 g 0.0 g	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ	19	日	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	121 kcal 7.2 g 0.5 g 23.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白系・出し汁・味噌・人参・ソメシメ・醤油	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ すまし汁	100 kcal 5.6 g 0.3 g 20.5 g 0.0 g	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白系・出し汁・味噌・人参・ソメシメ・醤油	かゆ	かゆペースト かぼちゃペースト 人参ペースト すまし汁	32 kcal 0.7 g 0.0 g 8.0 g 0.0 g	おかゆ・かぼちゃ・白系・人参	20	月	かゆ	助宗タラと人参のだし煮 きつまつ芋のマッシュ すまし汁 フルーツ (オレンジ)	125 kcal 5.7 g 0.4 g 27.3 g 0.2 g	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ	かゆ	助宗タラと人参のだし煮 きつまつ芋のマッシュ みそ汁 フルーツ (オレンジ)	101 kcal 4.6 g 0.1 g 22.3 g 0.1 g	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・さつまいも・小松菜・味噌・オレンジ	かゆ	かゆペースト 人参ペースト きつまつ芋ペースト 小松菜ペースト フルーツ (オレンジ)	43 kcal 0.8 g 0.0 g 10.4 g 0.0 g	おかゆ・人参・さつまいも・小松菜・オレンジ	21	火	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	109 kcal 7.2 g 0.4 g 19.1 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・大根・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ すまし汁	72 kcal 5.9 g 0.4 g 19.1 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・大根・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参	かゆ	かゆペースト 人参ペースト きつまつ芋ペースト 小松菜ペースト フルーツ (オレンジ)	66 kcal 5.2 g 0.2 g 11.3 g 0.1 g	おかゆ・人参・さつまいも・小松菜・オレンジ	22	水	かゆ	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	97 kcal 6.7 g 0.3 g 18.1 g 0.1 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆ	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参サラダ スープ	80 kcal 5.3 g 0.2 g 15.5 g 0.0 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・きゅうり・人参・チンゲン菜・出し汁・醤油	かゆ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト きゅうりペースト	30 kcal 0.8 g 0.0 g 7.0 g 0.0 g	おかゆ・人参・チンゲン菜	23	木	かゆ	助宗タラとほうれん草の白系と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	95 kcal 5.9 g 0.4 g 19.0 g 0.2 g	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白系・人参・玉ねぎ・焼塩・味噌・オレンジ	かゆ	助宗タラとほうれん草の白系と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	82 kcal 4.7 g 0.1 g 17.1 g 0.1 g	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白系・人参・玉ねぎ・焼塩・味噌・オレンジ	かゆ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白系ペースト 玉ねぎペースト フルーツ (オレンジ)	33 kcal 0.7 g 0.0 g 7.6 g 0.0 g	おかゆ・ほうれん草・白系・人参・玉ねぎ・オレンジ	24	金	かゆ	鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサ みそ汁	106 kcal 6.7 g 0.4 g 20.6 g 0.3 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆ	鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃときゅうりのサ みそ汁	88 kcal 5.4 g 0.2 g 17.9 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・味噌	かゆ	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	34 kcal 0.7 g 0.0 g 8.5 g 0.0 g	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	25	土	かゆ	助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁 ヨーグルト	124 kcal 6.9 g 1.2 g 23.5 g 0.3 g	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソメシメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ	助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁 ヨーグルト	124 kcal 6.9 g 1.2 g 23.5 g 0.3 g	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・じゃが芋・ソメシメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	31 kcal 0.6 g 0.0 g 7.7 g 0.0 g	おかゆ・人参・大根・じゃが芋	26	日	かゆ	豆腐と小松菜のりとろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	119 kcal 4.6 g 1.8 g 23.3 g 0.3 g	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	かゆ	豆腐と小松菜のりとろろ煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	98 kcal 3.8 g 1.3 g 19.9 g 0.2 g	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつまいも・ワカメ・味噌	かゆ	かゆペースト 豆腐ペースト 玉ねぎペースト きつまつ芋ペースト	56 kcal 2.1 g 0.9 g 10.2 g 0.0 g	おかゆ・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・さつまいも	27	月	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	116 kcal 7.3 g 0.5 g 20.7 g 0.3 g	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	116 kcal 7.3 g 0.5 g 20.7 g 0.3 g	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・チンゲン菜・味噌	かゆ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト きつまつ芋ペースト	47 kcal 1.4 g 0.1 g 10.2 g 0.0 g	うどん・人参・玉ねぎ	28	火	かゆ	鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参の豆腐サ みそ汁	126 kcal 8.2 g 1.3 g 22.1 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	かゆ	鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参の豆腐サ みそ汁	126 kcal 8.2 g 1.3 g 22.1 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・さつまいも・花ふ・味噌	かゆ	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト きゅうりペースト	47 kcal 1.4 g 0.1 g 10.2 g 0.0 g	うどん・人参・玉ねぎ	29	水	かゆ	白系タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	97 kcal 5.3 g 0.4 g 19.5 g 0.1 g	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ	かゆ	白系タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	83 kcal 4.1 g 0.2 g 17.6 g 0.1 g	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・チンゲン菜・味噌・バナナ	かゆ	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	34 kcal 0.6 g 0.0 g 8.5 g 0.0 g	おかゆ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・バナナ	30	木	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	98 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	鶏肉と野菜のほくほく煮 大根サラダ スープ ヨーグルト	98 kcal 6.5 g 0.4 g 18.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	かゆペースト トマトペースト キャベツペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.6 g 0.0 g	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・じゃが芋	31	金	かゆ	鶏肉のトマト煮 鶏肉となすのやわらか煮 みそ汁	83 kcal 5.3 g 0.2 g 16.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	鶏肉のトマト煮 鶏肉となすのやわらか煮 みそ汁	83 kcal 5.3 g 0.2 g 16.7 g 0.2 g	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ	かゆペースト 人参ペースト みそ汁	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.6 g 0.0 g	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆腐・オレンジ

※乳食量の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。  
※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。