

5月 後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)																																																																																																																																																																														
曜日	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	曜日	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	曜日	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	昼	使用食材一覧	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分																																																																																																																																																																								
1	金	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか スープ フルーツ (オレンジ)	102 kcal 6.5 g 0.4 g 19.2 g 0.2 g	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか スープ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・鶏肉・玉 ねぎ・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン 菜・大根・コーン・オレンジ	88 kcal 5.3 g 0.3 g 17.3 g 0.0 g	人参かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・大根ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チ ンゲン菜・大根・オレンジ	32 kcal 0.6 g 0.0 g 7.5 g 0.0 g	16	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・トマト・きゅう り・豆腐・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	123 kcal 7.9 g 2.1 g 19.9 g 0.3 g	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・トマト・きゅう り・豆腐・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	103 kcal 6.4 g 1.6 g 17.3 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト トマトペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・トマト・豆腐	44 kcal 2.0 g 0.9 g 7.3 g 0.0 g	17	日	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・かぼちゃ・味噌	103 kcal 6.6 g 0.4 g 19.9 g 0.2 g	かゆペースト 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・かぼちゃ・味噌	85 kcal 5.3 g 0.2 g 17.2 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・かぼちゃ	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.5 g 0.0 g	18	月	かゆ 鶏肉とブロccoliのや 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロccoli ・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・人参・ほうれん草・味 噌	95 kcal 6.8 g 0.4 g 17.6 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とブロccoliのや 野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロccoli ・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・人参・ほうれん草・味 噌	80 kcal 5.5 g 0.2 g 15.3 g 0.1 g	かゆペースト ブロccoli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・ブロccoli・玉 ねぎ・人参・ほうれん草	29 kcal 1.0 g 0.0 g 6.0 g 0.0 g	19	火	かゆ 白糸タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・じ ゃが芋・人参・出し汁・玉 ねぎ・大根・味噌	97 kcal 5.3 g 0.4 g 20.2 g 0.1 g	かゆ 白糸タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・じ ゃが芋・人参・出し汁・玉 ねぎ・大根・味噌	97 kcal 5.3 g 0.4 g 20.2 g 0.1 g	かゆ 白糸タラと野菜のほくほ 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・じ ゃが芋・人参・出し汁・玉 ねぎ・大根・味噌	79 kcal 4.1 g 0.2 g 16.8 g 0.1 g	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・大根	30 kcal 0.6 g 0.0 g 6.3 g 0.0 g	20	水	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちやのマッシュ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちや・バナナ	128 kcal 7.5 g 0.5 g 24.0 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちやのマッシュ フルーツ (バナナ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・ワカメ・出し汁・砂糖・ 醤油・かぼちや・バナナ	85 kcal 5.4 g 0.3 g 16.1 g 0.2 g	うどんペースト キャベツ・人参ペースト かぼちやペースト バナナペースト	うどん・キャベツ・人参・か ぼちや・バナナ	56 kcal 1.4 g 0.1 g 12.7 g 0.1 g	21	木	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつまい も・味噌	104 kcal 3.3 g 1.0 g 21.9 g 0.2 g	かゆ 高野豆腐と玉ねぎのどろ 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・玉ねぎ・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・白菜・人参・さつまい も・味噌	90 kcal 3.1 g 0.9 g 19.0 g 0.1 g	かゆペースト 高野豆腐ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人 参・さつまいも	39 kcal 0.5 g 0.0 g 9.4 g 0.0 g	22	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと玉ねぎのどろ きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・小松 菜・人参・出し汁・味噌・玉 ねぎ・かぼちや・豆腐・ワカ メ・醤油	116 kcal 8.2 g 1.2 g 19.9 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと玉ねぎのどろ きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・小松 菜・人参・出し汁・味噌・玉 ねぎ・かぼちや・豆腐・ワカ メ・醤油	89 kcal 5.3 g 0.3 g 17.4 g 0.2 g	かゆペースト 助宗タラと玉ねぎのどろ きゅうりペースト みそ汁	おかゆ・大根・小松菜・人 参・玉ねぎ・かぼちや・豆腐	48 kcal 2.2 g 0.9 g 7.8 g 0.0 g	23	土	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろ きゅうりサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉 ねぎ・キャベツ・出し汁・大 根・人参・小松菜・豆腐・醬 油	108 kcal 6.7 g 1.2 g 19.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと玉ねぎのどろ きゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉 ねぎ・キャベツ・出し汁・大 根・人参・小松菜・豆腐・醬 油	87 kcal 4.9 g 0.7 g 16.6 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜	28 kcal 0.6 g 0.0 g 6.6 g 0.0 g	24	日	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちや・人 参・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・焼ふ・味噌	120 kcal 4.7 g 1.9 g 23.4 g 0.2 g	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちや・人 参・出し汁・砂糖・醤油・玉 ねぎ・焼ふ・味噌	96 kcal 3.8 g 1.3 g 19.2 g 0.1 g	かゆペースト 豆腐・かぼちや・人参 ペースト みそ汁	おかゆ・豆腐・かぼちや・人 参・玉ねぎ	51 kcal 2.2 g 0.9 g 9.3 g 0.0 g	25	月	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと春野菜のだし 大根とスナップのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉 ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味 噌・片栗粉・ブロccoli・ 人参・ワカメ・醤油	99 kcal 7.1 g 0.4 g 18.1 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと春野菜のだし 大根とスナップのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉 ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味 噌・片栗粉・ブロccoli・ 人参・ワカメ・醤油	83 kcal 5.4 g 0.2 g 15.9 g 0.1 g	かゆペースト 白菜・玉ねぎ・チン ゲン菜ペースト ブロccoliペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・チ ンゲン菜・ブロccoli・人参	31 kcal 0.9 g 0.0 g 6.7 g 0.0 g	26	火	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと春野菜のだし 大根とスナップのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・玉 ねぎ・チンゲン菜・出し汁・味 噌・片栗粉・ブロccoli・ 人参・ワカメ・醤油	105 kcal 7.0 g 1.1 g 18.2 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 助宗タラと春野菜のだし 大根とスナップのサラ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉 ねぎ・キャベツ・グリーンア スパラ・出し汁・大根・スナ ップ・フェンドウ・小松菜・豆腐 ・醤油	105 kcal 7.0 g 1.1 g 18.2 g 0.2 g	かゆペースト 助宗タラと春野菜のだし 大根ペースト みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉 ねぎ・キャベツ・グリーンア スパラ・出し汁・大根・小松 菜・豆腐・醤油	90 kcal 5.7 g 1.0 g 15.7 g 0.0 g	かゆペースト 助宗タラと春野菜のだし 大根ペースト みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉 ねぎ・キャベツ・グリーンア スパラ・出し汁・大根・小松 菜・豆腐・醤油	44 kcal 2.2 g 0.9 g 7.0 g 0.0 g	27	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ ほうれん草のだし煮 みそ汁 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・ほうれん草・もやし・ バナナ	109 kcal 6.8 g 0.3 g 21.6 g 0.2 g	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほ ほうれん草のだし煮 みそ汁 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・ほうれん草・もやし・ バナナ	109 kcal 6.8 g 0.3 g 21.6 g 0.2 g	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 みそ汁	おかゆ・人参・ほうれん草・バナ ナ	40 kcal 0.9 g 0.0 g 9.5 g 0.0 g	28	木	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・さつまいも・きゅう り・焼ふ・味噌	129 kcal 4.4 g 1.8 g 25.7 g 0.2 g	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片 栗粉・さつまいも・きゅう り・焼ふ・味噌	99 kcal 3.6 g 1.3 g 20.0 g 0.1 g	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・さつまいも	56 kcal 2.1 g 0.9 g 10.6 g 0.0 g	29	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか もやしと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醤油・もやし・人参・チ ンゲン菜・コーン	97 kcal 6.7 g 0.4 g 18.2 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか もやしと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グ リーンアスパラ・出し汁・砂 糖・醤油・もやし・人参・チ ンゲン菜・コーン	82 kcal 5.3 g 0.3 g 16.2 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・チ ンゲン菜	27 kcal 0.6 g 0.0 g 6.6 g 0.0 g	30	土	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・トマト・きゅう り・豆腐・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	123 kcal 7.9 g 2.1 g 19.9 g 0.3 g	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 トマトときゅうりのサラ みそ汁 ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人 参・出し汁・トマト・きゅう り・豆腐・ワカメ・味噌・ヨ ーグルト・砂糖	103 kcal 6.6 g 0.4 g 19.9 g 0.2 g	かゆペースト 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・かぼちや・味噌	85 kcal 5.3 g 0.4 g 17.2 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・かぼちやペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・かぼちや	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.5 g 0.0 g	31	日	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・かぼちや・味噌	103 kcal 6.6 g 0.4 g 19.9 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・小 松菜・かぼちや・味噌	85 kcal 5.3 g 0.4 g 17.2 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜・かぼちやペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・かぼちや	31 kcal 0.7 g 0.0 g 7.5 g 0.0 g

\*離乳食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。