

		6月 後期 (9~11ヶ月)					7月 中期 (7~8ヶ月)					8月 初期 (5~6ヶ月)							9月 後期 (9~11ヶ月)					10月 中期 (7~8ヶ月)					11月 初期 (5~6ヶ月)																																																																																										
離乳食	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		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																																																																																									
		メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材																																																																																								
1	月	かゆ 白系タラとキャベツのく 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャ ベツ・出し汁・玉ねぎ・大 根・焼ふ・味噌	かゆ 白系タラとキャベツのく 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャ ベツ・出し汁・玉ねぎ・大 根・焼ふ・味噌	75 kcal 4.1 g 0.2 g 15.3 g 0.1 g	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	27 kcal 0.5 g 0.2 g 6.4 g 0.0 g	16	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・さつまい も・小松菜・人参	118 kcal 6.5 g 0.3 g 23.9 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ スープ	92 kcal 5.2 g 0.2 g 18.9 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト	39 kcal 5.4 g 0.7 g 0.0 g 9.5 g 0.0 g	17	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出 汁・砂糖・醤油・さつまい も・小松菜・人参	118 kcal 6.5 g 0.3 g 23.9 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか さつま芋のマッシュ みそ汁	92 kcal 5.2 g 0.2 g 18.9 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト	39 kcal 5.4 g 0.7 g 0.0 g 9.5 g 0.0 g	18	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	110 kcal 7.4 g 1.7 g 18.3 g 0.0 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	19	金	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	20	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	21	日	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	22	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	23	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	24	水	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	25	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	26	金	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	27	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	28	日	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	29	月	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 g 0.0 g	30	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・人参・玉ね ぎ・じゃが芋・出し汁・砂 糖・醤油・キャベツ・きゅう り・豆腐・チンゲン菜・ヨー グルト	134 kcal 9.1 g 2.1 g 21.9 g 0.2 g	かゆペースト 人参ペースト 豆腐・チンゲン菜ペースト	47 kcal 2.2 g 0.9 g 7.9 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「食いたい」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。