



離乳食曜日	後期 (9~11ヶ月)				中期 (7~8ヶ月)				初期 (5~6ヶ月)				
	昼		夕		昼		夕		昼		夕		
	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	使用食材一覧	
16	日	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくきゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのくたくきゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト さつまい・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい・人参・玉ねぎ
17	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ スープ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・白菜・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・じゃが芋
18	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらかさつまい芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらかさつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまい芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベツ
19	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだしもやしと人参のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・もやし・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし人参サラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	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	おかゆ・玉ねぎ・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参
20	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 スープ・ヨーグルト	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・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソメ ン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサ スープ・ヨーグルト	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・ヨーグルト	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋 キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
21	金	かゆ 助宗タラと野菜ののりと トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・なす・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜ののりと トマトとほうれん草のサ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマ ト・ほうれん草・なす・ワカ メ・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペー	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ
22	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎ 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
23	日	かゆ 白糸タラと小松菜のくた じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 ほうれん草と人参のやわ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のくた じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・フルーツ (オ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペー	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参
24	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	おかゆ・人参・キャベツ・大根	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・キャベツ・大根
25	火	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつまい芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・グリーンアスパラ・人参・出し汁・さつまい芋・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・グリーンアスパラ・人参・出し汁・さつまい芋・オレンジ	おかゆ・人参・玉ねぎ・人参・さつまい芋・オレンジ	おかゆ・白菜・人参・さつまい芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜
26	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほ 豆腐と野菜のサラダ みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌・バナナ	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・ほうれん草・人参 玉ねぎペースト・バナナ	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・バナナ	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・バナナ
27	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわら 人参ときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	ソーメン・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	ソーメン・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト・フル	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ
28	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のくた みそ汁・フルーツ (バナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト バナナペースト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト バナナペースト	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・バナナ	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ
29	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ (オレ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ
30	日	かゆ 鶏肉とキャベツのくたく きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほ 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい芋・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト さつまい芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい芋・人参・玉ねぎ	おかゆ・さつまい芋・人参・玉ねぎ