



離乳食

曜日

後期 (9~11ヶ月)

中期 (7~8ヶ月)

初期 (5~6ヶ月)

	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	日	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・豆腐	かゆペースト さつまい芋・玉ねぎペース ト 人参ペースト	おかゆ・さつまい芋・玉ねぎ・ 人参
2	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・大根・人参・ じゃが芋・小松菜・出し汁・味 噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜の 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・チンゲ ン菜・出し汁・片栗粉・白菜・ 人参・玉ねぎ・れんこん・味 噌・りんご	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・なす・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 大根・人参ペースト じゃが芋・小松菜ペース	おかゆ・玉ねぎ・トマト・大 根・人参・じゃが芋・小松菜	かゆペースト チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・白菜・ 人参・玉ねぎ・りんご
3	火	かゆ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつまい芋と人参のマッ しゅ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・ 砂糖・醤油・さつまい芋・人参・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・人参・ほうれん 草・かぼちゃ・醤油	かゆ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつまい芋と人参のマッ しゅ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・ 砂糖・醤油・さつまい芋・人参・ キャベツ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 人参サラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・人参・ほうれん 草・かぼちゃ・醤油	かゆペースト 豆腐・かぶペースト さつまい芋・人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・豆腐・かぶ・さつま 芋・人参・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草・かぼちゃ	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草・かぼちゃ
4	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・大 根・人参	かゆ 助宗タラと白菜のたく じゃが芋と人参のほくほ みそ汁・フルーツ (パナ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・じゃが芋・人参・もや し・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・きゅうり・大 根・人参	かゆ 助宗タラと白菜のたく じゃが芋と人参のほくほ みそ汁・フルーツ (パナ	おかゆ・スケソウタラ・白菜・ 出し汁・じゃが芋・人参・花 ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参	かゆペースト 白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・じゃが芋・人 参・バナナ
5	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとり 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ・しらす干し・さつ まい芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・小松菜・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のとり 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ・しらす干し・さつ まい芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・出し汁・砂糖・醤油・人 参・小松菜・豆腐・味噌	かゆペースト チンゲン菜・人参ペース ト 玉ねぎペースト さつまい芋ペースト・りん	おかゆ・チンゲン菜・人参・ 玉ねぎ・さつまい芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペース ト 人参ペースト 小松菜・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・小松菜・豆腐
6	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとなすのほくほ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ なす・もやし・味噌	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし れんこんと人参のやわら みそ汁・フルーツ (みか	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・れんこん・人参・ かぶ・ワカメ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃとなすのほくほ みそ汁・フルーツ (みか	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出 し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ なす	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし れんこんと人参のやわら みそ汁・フルーツ (みか	おかゆ・シロイトタラ・玉ね ぎ・出し汁・人参・かぶ・ワカ メ・味噌・みかん	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼち ゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト フルーツ (みかん)	おかゆ・玉ねぎ・人参・か ぶ・みかん
7	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・出し汁・味噌・キャベツ・ 豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・ 玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 キャベツのだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・トマ ト・出し汁・味噌・キャベツ・ 豆腐・花ふ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまい芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出 し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・ 玉ねぎ・味噌	かゆペースト トマトペースト キャベツペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・トマト・キャベツ・ 豆腐・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつまい芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま 芋・玉ねぎ
8	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか 小松菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ れんこん・ワカメ	かゆ 助宗タラと野菜のくたく 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・チンゲン菜・出し汁・人 参・かぼちゃ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 助宗タラと野菜のくたく 小松菜サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・ 小松菜	かゆ 助宗タラと野菜のくたく 人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・チンゲン菜・出し汁・人 参・かぼちゃ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー ス 人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・かぼちゃ
9	月	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた かぶときゅうりのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが 芋・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・かぶ・きゅ うり・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・片栗粉・トマト・し らす干し・人参・醤油	かゆ 鶏肉と冬野菜のくたくた かぶときゅうりのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・白菜・じゃが 芋・ほうれん草・人参・出し 汁・砂糖・醤油・かぶ・きゅ うり・りんご	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 トマトのしらすサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し 汁・味噌・片栗粉・トマト・し らす干し・人参・醤油	かゆペースト 白菜・じゃが芋ペースト ほうれん草・人参ペース ト かぶペースト・りんご	おかゆ・白菜・じゃが芋・ほ うれん草・人参・かぶ・りん ご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト トマトペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・トマ ト・人参
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のとりとりお さつまい芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・大根・チンゲン 菜・人参・出し汁・砂糖・醤 油・片栗粉・さつまい芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・小松菜・な す・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか みそ汁	うどん・鶏肉・大根・チンゲン 菜・人参・出し汁・砂糖・醤 油・片栗粉・さつまい芋・オレンジ	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 小松菜となすのやわらか みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・小松菜・な す・キャベツ・味噌	かゆペースト 大根・チンゲン菜・人参 さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・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 小松菜ペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜・キャベツ
11	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁・フルーツ (パナ	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・じゃが芋・人 参・出し汁・豆腐・もやし・味 噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・白菜・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 じゃが芋と人参のほっこ みそ汁・フルーツ (パナ	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・じゃが芋・人 参・出し汁・豆腐・味噌・パナ ナ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・白菜・焼ふ・味噌	かゆペースト トマトペースト じゃが芋・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナ	おかゆ・トマト・じゃが芋・ 人参・豆腐・バナナ	かゆペースト かぶ・人参ペースト ほうれん草ペースト 白菜ペースト	おかゆ・かぶ・人参・ほうれ ん草・白菜
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜とれんこんのくた みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ れんこん・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・人参・大 根・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・小松菜・ なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 人参のだし煮 すまし汁・フルーツ (オ	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・味噌・人参・大 根・ソーメン・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松 菜	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・キャベツ・人参・大 根・オレンジ
13	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ (みか	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・白菜・味 噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・豆腐・きゅ うり・チンゲン菜・ワカメ・出し 汁・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ (みか	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・白菜・味 噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 豆腐ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・水・精製塩・豆腐・きゅ うり・チンゲン菜・ワカメ・出し 汁・味噌	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト・フルーツ	おかゆ・人参・かぼちゃ・白 菜・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・豆 腐・チンゲン菜
14	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・れんこん・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・ほうれん 草・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ (りん	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・小松菜・出し汁・かぶ・人 参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほう れん草	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト かぶ・人参ペースト じゃが芋ペースト・りん	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・か ぶ・人参・じゃが芋・りんご
15	日	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・なす・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ 玉ねぎと人参のやわらか スープ・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・玉ねぎ・人参・豆 腐・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまい芋・玉ね ぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅ うり・人参・なす・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・豆腐	かゆペースト さつまい芋・玉ねぎペー ス 人参ペースト	おかゆ・さつまい芋・玉ねぎ・ 人参

