

																	
離乳食	曜日																
		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	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
1	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸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（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸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（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・じゃが芋	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				
2	火	かゆ 豆腐とかぶのコトコト煮 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・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 さつま芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・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・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・かぼちゃ				
3	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 助宗タラと白菜のくたくじゃが芋と人参のほくほく みそ汁・フルーツ（バナナ）	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大根サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参	かゆ 助宗タラと白菜のくたくじゃが芋と人参のほくほく みそ汁・フルーツ（バナナ）	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 大根ペースト 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				
4	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（りんご）	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・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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（りんご）	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・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 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 さつま芋ペースト・りんご	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋・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				
5	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし れんこんと人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・れんこん・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのほくほく煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・なす	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・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	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ				
6	土	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラのトマトみそ煮 白菜のだし煮 すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・出し汁・味噌・白菜・豆腐・醤油・オレンジ	かゆペースト トマトペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト・フルーツ	おかゆ・トマト・白菜・豆腐・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・大根・人参・さつま芋・玉ねぎ				
7	日	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらかキャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・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・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・人参・じゃが芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらかキャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・小松菜・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・フルーツ（りんご）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・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 キャベツペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	かゆペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト・りんご	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・じゃが芋・りんご				
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 豆腐と玉ねぎのみそ煮 かぶサラダ スープ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・かぶ・人参・醤油	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト かぶペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・かぶ・人参				
9	火	かゆ 鶏肉と野菜のとりとろおさつま芋のマッシュ 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煮 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 鶏肉と野菜のとりとろおさつま芋のマッシュ 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煮 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 さつま芋ペースト フルーツ（オレンジ）	うどん・大根・チンゲン菜・人参・さつま芋・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				
10	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・出し汁・豆腐・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・れんこん・焼ふ・味噌	かゆ 白糸タラのトマト煮 かぶと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・出し汁・豆腐・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆペースト トマトペースト かぶ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・トマト・かぶ・人参・豆腐・バナナ	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ				
11	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすフルーツ（みかん）	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・大根・きゅうり・しらす干し・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 大根ときゅうりのしらすフルーツ（みかん）	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・大根・きゅうり・しらす干し・みかん	かゆ 助宗タラとキャベツのみ 人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・味噌・人参・小松菜・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	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 大根ペースト・フルーツ	おかゆ・白菜・じゃが芋・ほうれん草・人参・大根・みかん	かゆペースト キャベツ・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・小松菜				
12	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく 玉ねぎと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参・もやし・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく 玉ねぎと人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・人参	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 かぶとチンゲン菜のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油	かゆペースト かぼちゃペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト かぶ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・かぶ・チンゲン菜・人参				
13	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 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	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・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のくた 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・大根・人参・じゃが芋・味噌・オレンジ	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 大根・人参ペースト じゃが芋ペースト・フルーツ	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・じゃが芋・オレンジ				
14	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 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・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 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・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 さつま芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつま芋・人参・玉ねぎ				
15	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸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（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・れんこん・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・じゃが芋・出し汁・味噌	かゆ 白糸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（りんご）	おかゆ・シロイトタラ・チンゲン菜・出し汁・白菜・人参・玉ねぎ・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・人参・じゃが芋	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				

2