

		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	
雑乳食 曜日	1 日	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか 玉ねぎとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・プロ ッコリー・チンゲン菜・人参・ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか 玉ねぎとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・プロ ッコリー・チンゲン菜・人参・ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ ス チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ ブロッコリー・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・さつま芋
	2 月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ (不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・豆乳・水・精製塩・かぼ ちゃ・出し汁・醤油・不知火 (しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ りみそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・人参・ 白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ (不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれ ん草・豆乳・水・精製塩・かぼ ちゃ・出し汁・醤油・不知火 (しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし じゃが芋と人参のほっこ りみそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・出し汁・じゃが芋・人参・ 白菜・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペー ス かぼちゃペースト フルーツ (不知火)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・かぼちゃ・不知火 (しら ぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト・りんごペ	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・ 人参・白菜・りんご
	3 火	かゆ 鶏肉と野菜ののり さつま芋と玉ねぎのくた みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんご ん・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・さつま芋・玉ねぎ・なす・ 味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・味噌・ソーメン・ワ カメ	かゆ 鶏肉と野菜ののり さつま芋と玉ねぎのくた みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・ 砂糖・醤油・片栗粉・さつま 芋・玉ねぎ・なす・味噌・オレ ンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・出し汁・砂糖・醤油・大 根・人参・味噌・ソーメン・ワ カメ	かゆペースト 人参ペースト さつま芋・玉ねぎペー ス フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・さつま芋・玉 ねぎ・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大 根・人参
	4 水	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ し もやしとブロッコリーの みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・もやし・ブロッコ リー・トマト・チンゲン菜・人 参・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・白菜・き ゅうり・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだ し もやしとブロッコリーの みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・キャベ ツ・出し汁・ブロッコリー・ト マト・チンゲン菜・人参・味 噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜・じゃが芋	かゆペースト キャベツペースト ブロッコリー・トマトペ ス チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・キャベツ・ブロッコ リー・トマト・チンゲン菜・ 人参・バナナ
	5 木	かゆ 助宗タラと小松菜のやわ らか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・大根・人参・花 ふ・ワカメ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油 ・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわ らか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・小松 菜・出し汁・大根・人参・花 ふ・ワカメ・味噌・ヨーグル ト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油 ・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・小松菜・大根・人参	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペー ス ほうれん草・人参ペース 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ ほうれん草・人参・豆腐
	6 金	かゆ 春野菜ののり さつま芋と玉ねぎのくた みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマ ト・チンゲン菜・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ (不知 火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・白菜・れんこん・不知火 (しらぬい)	かゆ 春野菜ののり さつま芋と玉ねぎのくた みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・人 参・グリーンアスパラ・出し 汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマ ト・チンゲン菜・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ フルーツ (不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・砂糖・醬 油・白菜・不知火 (しらぬい)	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・チンゲン菜ペー ス りんごペースト	うどん・キャベツ・人参・ト マト・チンゲン菜・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜ペースト フルーツ (不知火)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・ 人参・白菜・不知火 (しらぬ い)
	7 土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ し 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼち ゃ・出し汁・玉ねぎ・大根・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味 噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだ し 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼち ゃ・出し汁・玉ねぎ・大根・味 噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペ ス さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人 参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・ 大根
	8 日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜のや わらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりとしらすのサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリ ーンアスパラ・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・人参・しらす 干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜のや わらか煮 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・ 出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・ 白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のくたくた きゅうりとしらすのサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリ ーンアスパラ・出し汁・砂糖・ 醤油・きゅうり・人参・しらす 干し・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペー ス 白菜・じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・チン ゲン菜・白菜・じゃが芋・オレ ンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉 ねぎ
	9 月	かゆ 豆腐とほうれん草のコト コト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ	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・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・さつま 芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコト コト煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ	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・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・玉ねぎ	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペー ス 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・ 人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつ ま芋・小松菜
	10 火	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味 噌	かゆ 白糸タラと大根のみそ煮 白菜サラダ すまし汁・フルーツ (オ レンジ)	おかゆ・シロイトタラ・大根・ 出し汁・味噌・白菜・なす・ワ カメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラ ダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味 噌	かゆ 白糸タラと大根のみそ煮 白菜サラダ すまし汁・フルーツ (オ レンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人 参・出し汁・砂糖・醤油・き ゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味 噌	かゆペースト キャベツ・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・チン ゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・大根・白菜・オレ ンジ
	11 水	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 (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・もやし・花 ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくた ほうれん草と人参のだし みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリ ーンアスパラ・出し汁・砂糖・ 醤油・ほうれん草・人参・ソー メン・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 (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・花ふ・味 噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくた ほうれん草と人参のだし みそ汁・フルーツ (バナ ナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・ 出し汁・かぼちゃ・花ふ・味 噌・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・かぼちゃ・バ ナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペー ス	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん 草・人参
	12 木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜ののり みそ汁	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・チンゲン菜・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・キャベツ・人 参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜ののり みそ汁	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人 参・出し汁・砂糖・醤油・片栗 粉・チンゲン菜・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・ 人参・大根	かゆペースト 豆腐・じゃが芋・人参ペ ス チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人 参・チンゲン菜・玉ねぎ
	13 金	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ ダ みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 小松菜・出し汁・砂糖・醤油・ トマト・グリーンアスパラ・さ つま芋・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ らか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・白菜・もや し・焼ふ・味噌・ヨーグルト・ 砂糖	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 トマトとアスパラのサラ ダ みそ汁・フルーツ (りん ご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・ 小松菜・出し汁・砂糖・醤油・ トマト・グリーンアスパラ・さ つま芋・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわ らか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・白菜・焼 ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・りん ご	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松 菜・トマト・さつま芋・りん ご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白 菜
	14 土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ っこりみそ汁 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・きゅうり・人参・ワカ メ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほ っこりみそ汁 みそ汁・フルーツ (オレ ンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが 芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃときゅうりのサ ラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉 ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・か ぼちゃ・きゅうり・人参・ワカ メ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・フルー	おかゆ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペー ス かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ね ぎ・かぼちゃ・人参
	15 日	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら か玉ねぎとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・プロ ッコリー・チンゲン菜・人参・ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわら か玉ねぎとブロッコリーの みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し 汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・プロ ッコリー・チンゲン菜・人参・ 味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・出し汁・砂糖・醬 油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペ ス チンゲン菜・人参ペース	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ ブロッコリー・チンゲン菜・ 人参	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松 菜・人参・さつま芋

