4月

離乳食	曜日	後期（9～11ヶ月） 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	中期（7～8ヶ月） 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	初期（5～6ヶ月） 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
1	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.7 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	78 kcal 5.0 g 0.2 g 15.3 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・トマトペース 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・人参	27 kcal 0.5 g 0.0 g 6.7 g 0.0 g
2	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	104 kcal 6.6 g 1.6 g 17.3 g 0.1 g	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・豆腐	43 kcal 2.2 g 0.9 g 6.8 g 0.0 g
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・グリーンアスパラ・カットトマト缶・水・精製塩・もやし・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	126 kcal 7.2 g 0.4 g 24.7 g 0.1 g	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・グリーンアスパラ・カットトマト缶・水・精製塩・焼ふ・出し汁・味噌・バナナ	110 kcal 5.7 g 0.2 g 22.6 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト 人参・さつま芋ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマト缶・人参・さつまいも・バナナ	50 kcal 0.9 g 0.0 g 12.2 g 0.0 g
4	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか キャベツと玉ねぎのサラタ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	100 kcal 5.7 g 0.3 g 20.8 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと人参のやわらか キャベツと玉ねぎのサラタ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	87 kcal 4.5 g 0.1 g 18.7 g 0.1 g	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト かぼちゃペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・オレンジ	39 kcal 0.9 g 0.0 g 9.6 g 0.0 g
5	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	108 kcal 6.6 g 0.4 g 21.1 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	92 kcal 5.2 g 0.2 g 18.7 g 0.1 g	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまいも・人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ	40 kcal 0.6 g 0.0 g 9.7 g 0.0 g
6	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	107 kcal 4.3 g 1.7 g 21.1 g 0.1 g	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・トマト	86 kcal 3.4 g 1.3 g 17.2 g 0.0 g	かゆペースト 豆腐ペースト チンゲン菜・人参ペースト じゃが芋・トマトペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・じゃが芋・トマト	47 kcal 2.1 g 0.9 g 8.0 g 0.0 g
7	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	97 kcal 5.5 g 0.4 g 19.5 g 0.2 g	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	84 kcal 4.5 g 0.2 g 17.7 g 0.2 g	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	33 kcal 0.6 g 0.0 g 8.0 g 0.0 g
8	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	112 kcal 7.8 g 1.2 g 18.8 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	97 kcal 6.5 g 1.1 g 16.8 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	44 kcal 2.1 g 0.9 g 7.5 g 0.0 g
9	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほく 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・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	116 kcal 5.6 g 0.3 g 25.0 g 0.2 g	かゆ 助宗タラとさつま芋のほく 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・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	92 kcal 4.5 g 0.1 g 20.1 g 0.1 g	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・さつまいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	44 kcal 0.8 g 0.0 g 10.9 g 0.0 g
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 スナップエンドウのサラダ スープ フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・もやし・スナップエンドウ・小松菜・バナナ	107 kcal 6.6 g 0.3 g 20.9 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・バナナ	91 kcal 5.2 g 0.2 g 18.6 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ	35 kcal 0.8 g 0.0 g 8.6 g 0.0 g
11	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	109 kcal 5.8 g 0.3 g 22.3 g 0.0 g	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	90 kcal 4.5 g 0.1 g 19.0 g 0.0 g	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・大根・かぼちゃ	33 kcal 0.6 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g
12	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	105 kcal 4.5 g 1.8 g 19.6 g 0.2 g	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	85 kcal 3.7 g 1.3 g 16.5 g 0.1 g	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	45 kcal 2.1 g 0.9 g 7.2 g 0.0 g
13	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	110 kcal 6.8 g 0.4 g 21.8 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	90 kcal 5.4 g 0.2 g 18.2 g 0.1 g	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ	32 kcal 0.7 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g
14	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくた 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌・オレンジ	107 kcal 5.6 g 0.4 g 22.4 g 0.2 g	かゆ 白糸タラとキャベツのくた 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌・オレンジ	93 kcal 4.4 g 0.2 g 20.3 g 0.2 g	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも・オレンジ	44 kcal 0.8 g 0.0 g 10.9 g 0.0 g
15	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.7 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	78 kcal 5.0 g 0.2 g 15.3 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・トマトペース 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・人参	27 kcal 0.5 g 0.0 g 6.7 g 0.0 g

離乳食	曜日	後期（9～11ヶ月） 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	中期（7～8ヶ月） 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	初期（5～6ヶ月） 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
16	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	104 kcal 6.6 g 1.6 g 17.3 g 0.1 g	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・豆腐	43 kcal 2.2 g 0.9 g 6.8 g 0.0 g
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつまいも・グリーンアスパラ・もやし・焼ふ・出し汁・味噌	115 kcal 7.1 g 0.4 g 22.0 g 0.1 g	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とアスパラのサラ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・水・精製塩・さつまいも・グリーンアスパラ・焼ふ・出し汁・味噌	99 kcal 5.6 g 0.2 g 19.9 g 0.1 g	かゆペースト 玉ねぎ・人参のトマト煮 さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・さつまいも	42 kcal 0.8 g 0.0 g 10.2 g 0.0 g
18	土	かゆ 助宗タラと人参のやわらか キャベツと玉ねぎのサラタ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	100 kcal 5.7 g 0.3 g 20.8 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと人参のやわらか キャベツと玉ねぎのサラタ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・味噌・オレンジ	87 kcal 4.5 g 0.1 g 18.7 g 0.1 g	かゆペースト 人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト かぼちゃペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・オレンジ	39 kcal 0.9 g 0.0 g 9.6 g 0.0 g
19	日	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	108 kcal 6.6 g 0.4 g 21.1 g 0.3 g	かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・ほうれん草・玉ねぎ・ワカメ・味噌	92 kcal 5.2 g 0.2 g 18.7 g 0.2 g	かゆペースト さつま芋・人参ペースト 大根・ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまいも・人参・大根・ほうれん草・玉ねぎ	40 kcal 0.6 g 0.0 g 9.7 g 0.0 g
20	月	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・片栗粉・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	122 kcal 8.6 g 1.9 g 19.1 g 0.1 g	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・豆乳・水・精製塩・片栗粉・豆腐・人参・出し汁・じゃが芋・味噌	105 kcal 7.2 g 1.5 g 17.1 g 0.1 g	かゆペースト チンゲン菜ペースト 豆腐・人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・チンゲン菜・豆腐・人参・じゃが芋	47 kcal 2.2 g 0.9 g 8.3 g 0.0 g
21	火	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	97 kcal 5.5 g 0.4 g 19.5 g 0.2 g	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・大根・人参・ワカメ・花ふ・味噌・オレンジ	84 kcal 4.5 g 0.2 g 17.7 g 0.2 g	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・オレンジ	33 kcal 0.6 g 0.0 g 8.0 g 0.0 g
22	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	112 kcal 7.8 g 1.2 g 18.8 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・豆腐	97 kcal 6.5 g 1.1 g 16.8 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参・豆腐	44 kcal 2.1 g 0.9 g 7.5 g 0.0 g
23	木	かゆ 助宗タラとさつま芋のほく 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・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	116 kcal 5.6 g 0.3 g 25.0 g 0.2 g	かゆ 助宗タラとさつま芋のほく 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・さつまいも・出し汁・人参・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	92 kcal 4.5 g 0.1 g 20.1 g 0.1 g	かゆペースト さつま芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・さつまいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ	44 kcal 0.8 g 0.0 g 10.9 g 0.0 g
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンド スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・スナップエンドウ・小松菜	92 kcal 6.4 g 0.3 g 17.5 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・小松菜	77 kcal 5.1 g 0.2 g 15.3 g 0.0 g	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	27 kcal 0.7 g 0.0 g 6.6 g 0.0 g
25	土	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	109 kcal 5.8 g 0.3 g 22.3 g 0.3 g	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・大根・かぼちゃ・ソーメン・醤油	90 kcal 4.5 g 0.1 g 19.0 g 0.0 g	かゆペースト 人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・人参・大根・かぼちゃ	33 kcal 0.6 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g
26	日	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	105 kcal 4.5 g 1.8 g 19.6 g 0.2 g	かゆ 豆腐と玉ねぎのコトコト煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・ほうれん草・味噌	85 kcal 3.7 g 1.3 g 16.5 g 0.1 g	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・ほうれん草	45 kcal 2.1 g 0.9 g 7.2 g 0.0 g
27	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	110 kcal 6.8 g 0.4 g 21.8 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・花ふ・味噌	90 kcal 5.4 g 0.2 g 18.2 g 0.1 g	かゆペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ	32 kcal 0.7 g 0.0 g 8.1 g 0.0 g
28	火	かゆ 白糸タラとキャベツのくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌	102 kcal 5.4 g 0.4 g 20.9 g 0.2 g	かゆ 白糸タラとキャベツのくた 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・人参・さつまいも・ワカメ・味噌	88 kcal 4.2 g 0.2 g 18.8 g 0.2 g	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも	40 kcal 0.7 g 0.0 g 9.7 g 0.0 g
29	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	94 kcal 6.4 g 0.3 g 17.7 g 0.2 g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 チンゲン菜とトマトのサラ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・味噌・チンゲン菜・トマト・人参・醤油	78 kcal 5.0 g 0.2 g 15.3 g 0.0 g	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・トマトペース 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・人参	27 kcal 0.5 g 0.0 g 6.7 g 0.0 g
30	木	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	125 kcal 8.1 g 2.1 g 20.4 g 0.2 g	かゆ 助宗タラと小松菜のくたく 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・小松菜・出し汁・玉ねぎ・豆腐・味噌・ヨーグルト・砂糖	104 kcal 6.6 g 1.6 g 17.3 g 0.1 g	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・豆腐	43 kcal 2.2 g 0.9 g 6.8 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「食べたい」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。