1月

離乳食	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
2	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのほかほか煮 茹でほうれん草 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・花ふ・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとインゲンのやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・冬瓜・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのほかほか煮 茹でほうれん草 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとインゲンのやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・冬瓜・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・かぶ	かゆペースト インゲン・冬瓜ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・インゲン・冬瓜・チンゲン菜
3	水	かゆ 白糸タラとキャベツのとろとろ煮 ほくほくじゃが芋 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ソーメン・小松菜	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・インゲン・味噌	かゆ 白糸タラとキャベツのとろとろ煮 ほくほくじゃが芋 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ソーメン・小松菜	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉ねぎ・味噌	かゆペースト キャベツ・小松菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・キャベツ・小松菜・じゃが芋	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ
4	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 カリフラワーとアスパラのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース・出し汁・砂糖・醤油・アスパラ・カリフラワー・コーン	かゆ 助宗タラと小松菜のことこと煮 大根のだし煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・枝豆・長ねぎ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 カリフラワーとアスパラのサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース・出し汁・砂糖・醤油・アスパラ・カリフラワー・コーン	かゆ 助宗タラと小松菜のことこと煮 大根のだし煮	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・枝豆	かゆペースト カリフラワーペースト 玉ねぎ・アスパラペースト	おかゆ・カリフラワー・玉ねぎ・アスパラ	かゆペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・大根・小松菜
5	金	かゆ 大豆と野菜の豆乳煮 インゲンと人参のサラダ	おかゆ・無調整豆乳・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・大豆・水・精製塩・インゲン・人参	かゆ 高野豆腐と野菜のことこと煮 チンゲン菜とコーンのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・コーン・冬瓜・味噌	かゆ 野菜の豆乳煮 インゲンと人参のサラダ	おかゆ・無調整豆乳・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・水・精製塩・インゲン・人参	かゆ かぼちゃのことこと煮 チンゲン菜とコーンのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・コーン・冬瓜・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト インゲン・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・インゲン・人参	かゆペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・かぼちゃ・チンゲン菜
6	土	かゆ 助宗タラとキャベツのとろとろ煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・大根・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぶの甘煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・精製塩・かぶ・インゲン・砂糖・醤油・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのとろとろ煮 かぼちゃと人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・大根・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 かぶの甘煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・精製塩・かぶ・インゲン・砂糖・醤油	かゆペースト キャベツペースト 人参・かぼちゃペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ	かゆペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・ほうれん草・かぶ
7	日	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・小松菜・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ピーマン・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・豆腐・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・小松菜・かぶ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・豆腐・ワカメ	かゆペースト 小松菜・かぶペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・かぶ・玉ねぎ	かゆペースト キャベツペースト じゃが芋・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・人参・豆腐
8	月	かゆ 鶏と高野豆腐の豆乳煮 スープ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・高野豆腐・無調整豆乳・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・水・精製塩・ほうれん草・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・大根・人参・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏と野菜の豆乳煮 スープ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・無調整豆乳・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・水・精製塩・ほうれん草・出し汁・醤油・りんご	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・大根・人参・玉ねぎ・醤油・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃペースト ほうれん草ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・ほうれん草・りんご	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根
9	火	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・ブロッコリー・人参・豆腐・チンゲン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・キャベツ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・カットトマト缶・水・精製塩・ブロッコリー・人参・豆腐・チンゲン菜・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 じゃが芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリー・豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・豆腐・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・ほうれん草
10	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・かぶ・しめじ	かゆ 助宗タラと野菜のことこと煮 人参とインゲンのサラダ みそ汁・フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・インゲン・なす・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・出し汁・砂糖・醤油・人参・かぶ	かゆ 助宗タラと野菜のことこと煮 人参とインゲンのサラダ フルーツ（バナナ）	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・インゲン・バナナ	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ
11	木	かゆ 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・大根・出し汁・醤油・白菜・人参・ほうれん草・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 ころころきゅうり	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり	かゆ 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のとろとろ煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・シロイトタラ・大根・出し汁・醤油・白菜・人参・ほうれん草・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 ころころきゅうり	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり	かゆペースト 大根・白菜ペースト 人参・豆腐ペースト	おかゆ・大根・白菜・人参・豆腐	かゆペースト 人参・玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋
12	金	かゆ 鶏肉と野菜のことこと煮 人参サラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・コーン・出し汁・砂糖・醤油・人参・りんご	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・かぼちゃ・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のことこと煮 人参サラダ フルーツ（りんご）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・りんご	かゆ 助宗タラとブロッコリーのやわらか煮 キャベツの人参のだし煮 みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・かぼちゃ・味噌・みかん	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・りんご	かゆペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ・ブロッコリー・キャベツ・かぼちゃ
13	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・大根・長ねぎ・味噌・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と玉ねぎのことこと煮 白菜と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・花ふ・しめじ・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・玉ねぎ・大根・味噌・ヨーグルト	かゆ 鶏肉と玉ねぎのことこと煮 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・大根	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・人参
14	日	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶ含め煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・キヌサヤ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のとろとろ煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・さつま芋・味噌	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶ含め煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・かぶ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のとろとろ煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・さつま芋・味噌	かゆペースト トマトペースト かぶペースト 白菜ペースト	おかゆ・トマト・かぶ・白菜	かゆペースト 小松菜ペースト さつま芋ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・さつま芋・玉ねぎ
15	月	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・ソーメン・花ふ・オレンジ	かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのやわらか煮 じゃが芋と人参のマッシュ すまし汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・人参・ソーメン・オレンジ	かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 ブロッコリーと人参サラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト キャベツペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・じゃが芋・人参	かゆペースト 豆腐・白菜ペースト ブロッコリー・人参ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・ブロッコリー・人参
16	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのほかほか煮 茹でほうれん草 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとインゲンのやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・さつま芋・味噌・みかん	かゆ 鶏肉と玉ねぎのほかほか煮 茹でほうれん草 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・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラとインゲンのやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁・フルーツ（みかん）	おかゆ・スケソウタラ・インゲン・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・さつま芋・味噌・みかん	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・かぶ	かゆペースト インゲン・さつま芋ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・インゲン・さつま芋・チンゲン菜