



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	昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧
1	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと小松菜のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・小松菜・人参・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 もやしと小松菜のやわらか煮 スープ・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトラ・玉ねぎ・出し汁・もやし・小松菜・人参・醤油・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 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
2	木	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・玉ねぎ・冷凍チンゲン菜カット・じゃが芋・人参・ネーブル・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・玉ねぎ・冷凍チンゲン菜カット・じゃが芋・人参・ネーブル・出し汁・砂糖・醤油	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・ブロッコリーペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ブロッコリー・かぶ
3	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・オレンジ
4	土	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参
5	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のどろみ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつま芋・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつま芋のどろみ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつま芋・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつま芋
6	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 きゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 きゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・りんご
7	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・冷凍チンゲン菜カット・充てん豆腐・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・冷凍チンゲン菜カット・充てん豆腐・出し汁・砂糖・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ・オレンジ
8	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・ワカメ・味噌	かゆペースト トマトペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・トマト・豆腐・ほうれん草・人参
9	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 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・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のくたくた煮 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・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・白菜・オレンジ
10	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのどろろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのどろろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ
11	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・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	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
12	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根
13	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
14	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・冷凍ブロッコリー・きゅうり・人参・充てん豆腐・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・冷凍ブロッコリー・きゅうり・人参・充てん豆腐・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ・出し汁・砂糖・醤油	人参かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・トマトペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根
15	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・充てん豆腐・カットワカメ・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 トマトサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・トマト・充てん豆腐・カットワカメ・出し汁・砂糖・醤油	かゆペースト 玉ねぎペースト 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



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	昼	使用食材一覧	昼	使用食材一覧
16	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ブロッコリー・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・ブロッコリー・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト トマト・ブロッコリーペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト・ブロッコリー・かぶ
17	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツともやしのサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・もやし・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・オレンジ
18	土	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 白菜と人参のやわらか煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参
19	日	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつまいものろみ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつまいも・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 さつまいものろみ煮 みそ汁・フルーツ(いよかん)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・さつまいも・片栗粉・焼ふ・味噌・いよかん	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまいもペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまいも
20	月	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 きゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 きゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト かぼちゃ・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・りんご
21	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・冷凍チンゲン菜カット・充てん豆腐・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・冷凍チンゲン菜カット・充てん豆腐・出し汁・砂糖・醤油	かゆペースト チンゲン菜ペースト 人参・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・チンゲン菜・人参・キャベツ・オレンジ
22	水	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・もやし・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉のトマト煮 豆腐とほうれん草のコトコト煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・ワカメ・味噌	かゆペースト トマトペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・トマト・豆腐・ほうれん草・人参
23	木	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のたくたく煮 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・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のたくたく煮 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・小松菜・白菜・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 人参ペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・白菜・オレンジ
24	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのとろとろ煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・片栗粉・キャベツ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・キャベツ
25	土	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・玉ねぎ・焼ふ・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	おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
26	日	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 玉ねぎのだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・玉ねぎ・大根・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・大根
27	月	かゆ たくたく鶏うどん さつまいもとブロッコリーのマッシュ スープ	(干)うどん・鶏ささみ(加熱)・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも・冷凍ブロッコリー・大根・カットワカメ・出し汁・醤油・砂糖	かゆ たくたく鶏うどん さつまいもとブロッコリーのマッシュ スープ	(干)うどん・鶏ささみ(加熱)・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも・冷凍ブロッコリー・大根・カットワカメ・出し汁・醤油・砂糖	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
28	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・冷凍ブロッコリー・きゅうり・人参・充てん豆腐・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ・出し汁・砂糖・醤油	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏ささみ(加熱用)・冷凍ブロッコリー・きゅうり・人参・充てん豆腐・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ・出し汁・砂糖・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・トマトペースト じゃが芋・大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根