



| 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<br>白糸タラと玉ねぎのだし煮<br>もやしと小松菜のやわらか煮<br>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<br>白糸タラと玉ねぎのだし煮<br>もやしと小松菜のやわらか煮<br>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<br>玉ねぎペースト<br>小松菜ペースト<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮<br>じゃが芋と人参のサラダ<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮<br>じゃが芋と人参のサラダ<br>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<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト<br>トマト・ブロッコリーペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツともやしのサラダ<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツサラダ<br>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<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>キャベツペースト<br>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<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>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<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>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<br>玉ねぎ・小松菜ペースト<br>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<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>さつまいものろみ煮<br>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<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>さつまいものろみ煮<br>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<br>玉ねぎペースト<br>さつまいもペースト                        | おかゆ・玉ねぎ・さつまいも                 |
| 6   | 月  | かゆ<br>鶏肉とかぼちゃのほくほく煮<br>きゅうりのサラダ<br>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<br>鶏肉とかぼちゃのほくほく煮<br>きゅうりのサラダ<br>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<br>玉ねぎペースト<br>かぼちゃ・人参ペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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<br>チンゲン菜ペースト<br>人参・キャベツペースト<br>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<br>鶏肉のトマト煮<br>豆腐とほうれん草のコトコト煮<br>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<br>鶏肉のトマト煮<br>豆腐とほうれん草のコトコト煮<br>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<br>トマトペースト<br>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<br>助宗タラと人参のだし煮<br>小松菜のくたくた煮<br>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<br>助宗タラと人参のだし煮<br>小松菜のくたくた煮<br>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<br>人参ペースト<br>小松菜ペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>かぼちゃのとろとろ煮<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>かぼちゃのとろとろ煮<br>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<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>かぼちゃペースト<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>チンゲン菜・人参ペースト<br>玉ねぎペースト                     | おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ              |
| 12  | 日  | かゆ<br>助宗タラと人参のみそ煮<br>玉ねぎのだし煮<br>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<br>助宗タラと人参のみそ煮<br>玉ねぎのだし煮<br>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<br>人参ペースト<br>玉ねぎ・大根ペースト                        | おかゆ・人参・玉ねぎ・大根                 |
| 13  | 月  | かゆ<br>豆腐と野菜のコトコト煮<br>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<br>豆腐と野菜のコトコト煮<br>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<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペースト<br>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<br>鶏肉とブロッコリーのやわらか煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>鶏肉とブロッコリーのやわらか煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>玉ねぎペースト<br>キャベツ・トマトペースト<br>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<br>鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ<br>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<br>鶏肉とじゃが芋のほっこり煮<br>トマトサラダ<br>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<br>玉ねぎペースト<br>小松菜ペースト<br>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<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>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<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>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<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト<br>トマト・ブロッコリーペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツともやしのサラダ<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>キャベツサラダ<br>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<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>キャベツペースト<br>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<br>鶏肉と小松菜のたくたく煮<br>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<br>鶏肉と小松菜のたくたく煮<br>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<br>玉ねぎ・小松菜ペースト<br>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<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>さつまいものろみ煮<br>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<br>助宗タラと玉ねぎのだし煮<br>さつまいものろみ煮<br>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<br>玉ねぎペースト<br>さつまいもペースト                        | おかゆ・玉ねぎ・さつまいも                 |
| 20  | 月  | かゆ<br>鶏肉とかぼちゃのほくほく煮<br>きゅうりのサラダ<br>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<br>鶏肉とかぼちゃのほくほく煮<br>きゅうりのサラダ<br>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<br>玉ねぎペースト<br>かぼちゃ・人参ペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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<br>鶏肉と野菜のほくほく煮<br>大根ときゅうりのサラダ<br>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<br>チンゲン菜ペースト<br>人参・キャベツペースト<br>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<br>鶏肉のトマト煮<br>豆腐とほうれん草のコトコト煮<br>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<br>鶏肉のトマト煮<br>豆腐とほうれん草のコトコト煮<br>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<br>トマトペースト<br>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<br>助宗タラと人参のだし煮<br>小松菜のたくたく煮<br>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<br>助宗タラと人参のだし煮<br>小松菜のたくたく煮<br>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<br>人参ペースト<br>小松菜ペースト<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>かぼちゃのとろとろ煮<br>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<br>鶏肉と野菜のやわらか煮<br>かぼちゃのとろとろ煮<br>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<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>かぼちゃペースト<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>チンゲン菜・人参ペースト<br>玉ねぎペースト                     | おかゆ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ              |
| 26  | 日  | かゆ<br>助宗タラと人参のみそ煮<br>玉ねぎのだし煮<br>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<br>助宗タラと人参のみそ煮<br>玉ねぎのだし煮<br>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<br>人参ペースト<br>玉ねぎ・大根ペースト                        | おかゆ・人参・玉ねぎ・大根                 |
| 27  | 月  | かゆ<br>たくたく鶏うどん<br>さつまいもとブロッコリーのマッシュ<br>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<br>たくたく鶏うどん<br>さつまいもとブロッコリーのマッシュ<br>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<br>豆腐・玉ねぎ・人参ペースト<br>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<br>鶏肉とブロッコリーのやわらか煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>鶏肉とブロッコリーのやわらか煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>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<br>玉ねぎ・人参ペースト<br>キャベツ・トマトペースト<br>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   |