



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	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・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 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
2	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋
3	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参
4	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト 大根・人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・大根・人参・オレンジ
5	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゃべつサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・人参	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゃべつサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・人参
6	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆腐・オレンジ
7	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ
8	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ
9	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	うどんペースト 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	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・チンゲン菜・人参
11	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 白菜と人参のとりみ煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ
12	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 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・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 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・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト 人参ペースト 豆腐・キャベツペースト・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ
13	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人参
14	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとりみ煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとりみ煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋
15	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとりみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・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 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ



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	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋
17	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参
18	木	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・人参・オレンジ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 白菜ペースト 大根・人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・大根・人参・オレンジ
19	金	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゃべつサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・人参	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゃべつサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・豆腐・人参	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・豆腐・人参
20	土	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉とほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのしらす煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・しらす干し・豆腐・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆腐・オレンジ
21	日	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉とかぼちゃのみそ煮 人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・ワカメ・醤油	かゆペースト かぼちゃ・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・白菜・人参・玉ねぎ
22	月	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 小松菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根・豆腐ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参・大根・豆腐・オレンジ
23	火	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	鶏肉と野菜のくたくたうどん 人参のだし煮 さつま芋サラダ	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・さつま芋	うどんペースト 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	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 もやしサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・もやし・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・チンゲン菜・人参
25	木	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 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・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 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・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・白菜・人参・片栗粉・玉ねぎ・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・オレンジ
26	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 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・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 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・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・じゃが芋ペースト 人参ペースト 豆腐・キャベツペースト・オレンジ	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・豆腐・キャベツ・オレンジ
27	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 大根と人参のだし煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・味噌・大根・人参・ソーメン・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト じゃが芋ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・大根・人参
28	日	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆ 豆腐とチンゲン菜のとろとろ煮 玉ねぎのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・さつま芋・ワカメ・味噌	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・さつま芋
29	月	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとろみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 小松菜のとろみ煮 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・片栗粉・玉ねぎ・キャベツ・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 玉ねぎ・キャベツペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・オレンジ
30	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜と人参の豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参・豆腐ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・豆腐・さつま芋
31	水	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・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