



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	火	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・出し汁・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・出し汁・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・醤油
2	水	かゆ 助産タラとかぼちゃのほくほく煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウワタラ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・もやし・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト	かゆ 助産タラとかぼちゃのほくほく煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウワタラ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト	かゆベース かぼちゃベース ブロッコリー・人参ベース 玉ねぎベース	おかゆ・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ
3	木	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	さつま芋・おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・りんご	さつま芋がゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	さつま芋・おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・りんご	かゆベース 人参ベース りんごベース	おかゆ・さつま芋・人参・りんご
4	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ワカメ・バナナ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ワカメ・バナナ	かゆベース じゃが芋ベース キャベツベース バナナベース	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・バナナ
7	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりとろ煮 かぼちゃのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりとろ煮 かぼちゃのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・ワカメ	かゆベース 玉ねぎ・人参ベース かぼちゃベース	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
8	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参とインゲンのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・インゲン・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・キャベツ・味噌	かゆベース ブロッコリー・人参ベース キャベツベース	おかゆ・ブロッコリー・人参・キャベツ
9	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・バナナ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・バナナ	かゆベース じゃが芋・人参ベース トマトベース バナナベース	おかゆ・じゃが芋・人参・トマト・バナナ
10	木	かゆ 白菜とキャベツのくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・大根・味噌・オレンジ	かゆ 白菜とキャベツのくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・味噌・オレンジ	かゆベース キャベツベース 白菜ベース 大根ベース	おかゆ・キャベツ・白菜・大根
11	金	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 小松菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・ワカメ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 小松菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・ワカメ	かゆベース 豆腐・人参ベース 小松菜・トマトベース	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・トマト
15	火	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・かぶ・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・ワカメ	かゆベース かぶ・チンゲン菜ベース じゃが芋ベース	おかゆ・かぶ・チンゲン菜・じゃが芋



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	水	かゆ 助産タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・スケウワタラ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助産タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・スケウワタラ・かぼちゃ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌
17	木	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・大根・チンゲン菜	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 トマトときゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・きゅうり・大根・チンゲン菜	かゆベース さつま芋・人参ベース トマトベース 大根・チンゲン菜ベース	おかゆ・さつま芋・人参・トマト・大根・チンゲン菜
18	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ワカメ・バナナ	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 キャベツとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・ワカメ・バナナ	かゆベース じゃが芋・玉ねぎベース キャベツベース バナナベース	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・バナナ
21	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりとろ煮 かぼちゃのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・ワカメ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりとろ煮 かぼちゃのマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・ワカメ	かゆベース 玉ねぎ・人参ベース かぼちゃベース	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
22	火	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参とインゲンのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・インゲン・キャベツ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ブロッコリー・出し汁・砂糖・醤油・人参・キャベツ・味噌	かゆベース ブロッコリー・人参ベース キャベツベース	おかゆ・ブロッコリー・人参・キャベツ
23	水	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・りんご	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 トマトサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・トマト・りんご	かゆベース じゃが芋・人参ベース トマトベース りんごベース	おかゆ・じゃが芋・人参・トマト・りんご
24	木	かゆ 白菜とキャベツのくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・なす・大根・味噌・オレンジ	かゆ 白菜とキャベツのくたくた煮 白菜のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイタダ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・大根・味噌・オレンジ	かゆベース キャベツベース 白菜ベース 大根ベース	おかゆ・キャベツ・白菜・大根
25	金	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 小松菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・ワカメ	かゆ 豆腐と人参のコトコ煮 小松菜とトマトのサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・ワカメ	かゆベース 豆腐・人参ベース 小松菜・トマトベース	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・トマト
28	月	かゆ 鶏肉のくたくたほうとう風うどん ほうれん草と人参のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉のくたくたほうとう風うどん ほうれん草と人参のだし煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・かぼちゃ・大根・出し汁・味噌・ほうれん草・人参・オレンジ	うどんベース かぼちゃベース ほうれん草・人参ベース	うどん・かぼちゃ・大根・ほうれん草・人参
29	火	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・出し汁・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・醤油	かゆ 鶏肉のトマト煮 かぶのだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・出し汁・精製塩・かぶ・チンゲン菜・人参・ワカメ・醤油	かゆベース トマトベース 人参ベース かぶベース	おかゆ・トマト・人参・かぶ
30	水	かゆ 助産タラとれんこんのやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウワタラ・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・もやし・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト	かゆ 助産タラとれんこんのやわらか煮 ブロッコリーと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウワタラ・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・味噌・ヨーグルト	かゆベース ブロッコリー・人参ベース 玉ねぎベース	おかゆ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ
31	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・オレンジ	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 スープ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・キャベツ・オレンジ	かゆベース かぼちゃベース 大根・キャベツベース	おかゆ・かぼちゃ・大根・キャベツ

