



| 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                          |                |
| 離乳食 | 木   | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>さつま芋と人参のサラダ<br>スープ                | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・ワカメ           | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>さつま芋と人参のサラダ<br>スープ                | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・ワカメ        | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>さつま芋・人参ペースト              | おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人参                 |                |
|     | 金   | かゆ<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>人参と大豆のだし煮                         | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大豆                | かゆ<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>人参のだし煮                            | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参                | かゆペースト<br>小松菜・玉ねぎペースト<br>人参ペースト               | おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参                  |                |
|     | 月   | 鶏肉のおろしくたくたうどん<br>さつま芋のマッシュ<br>フルーツ(オレンジ)                | うどん・鶏肉・大根・きゅうり・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ            | 鶏肉のおろしくたくたうどん<br>さつま芋のマッシュ<br>フルーツ(オレンジ)                | うどん・鶏肉・大根・きゅうり・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・オレンジ         | うどんペースト<br>大根ペースト<br>さつま芋ペースト                 | うどん・大根・さつま芋                     |                |
|     | 火   | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのトロロ煮<br>かぼちゃサラダ<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・豆腐               | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのトロロ煮<br>かぼちゃサラダ<br>スープ                     | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・豆腐               | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>かぼちゃペースト<br>豆腐ペースト       | おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・豆腐                 |                |
|     | 水   | かゆ<br>助宗タラとほうれん草のくたくた煮<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)              | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・バナナ       | かゆ<br>助宗タラとほうれん草のくたくた煮<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ)              | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・バナナ    | かゆペースト<br>ほうれん草・人参ペースト<br>大根ペースト<br>バナナペースト   | おかゆ・ほうれん草・人参・大根・バナナ             |                |
|     | 木   | かゆ<br>鶏肉とワカメのやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                  | おかゆ・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・ヨーグルト       | かゆ<br>鶏肉とワカメのやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                  | おかゆ・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ヨーグルト         | かゆペースト<br>さつま芋ペースト<br>人参ペースト                  | おかゆ・さつま芋・人参                     |                |
|     | 金   | かゆ<br>白糸タラとじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>すまし汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・花ふ・オレンジ | かゆ<br>白糸タラとじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>すまし汁・フルーツ(オレンジ) | おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・オレンジ | かゆペースト<br>じゃが芋ペースト<br>キャベツ・人参ペースト             | おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参                |                |
|     | 離乳食 | 月   | 鶏肉のくたくたうどん<br>じゃが芋のマッシュ                       | うどん・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・じゃが芋                                | 鶏肉のくたくたうどん<br>じゃが芋のマッシュ                    | うどん・鶏肉・人参・出し汁・醤油・砂糖・じゃが芋                      | うどんペースト<br>人参ペースト<br>じゃが芋ペースト   | うどん・人参・じゃが芋    |
|     |     | 火   | かゆ<br>鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮<br>かぼちゃサラダ               | おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり                     | かゆ<br>鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮<br>かぼちゃサラダ            | おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり           | かゆペースト<br>チンゲン菜ペースト<br>かぼちゃペースト | おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ |
| 水   |     | かゆ<br>助宗タラとほうれん草のくたくた煮<br>みそ汁<br>フルーツ(梨)                | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・梨         | かゆ<br>助宗タラとほうれん草のくたくた煮<br>みそ汁<br>フルーツ(梨)                | おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・梨      | かゆペースト<br>ほうれん草・人参ペースト<br>大根ペースト<br>梨ペースト     | おかゆ・ほうれん草・人参・大根・梨               |                |
| 木   |     | かゆ<br>鶏肉とワカメのやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                  | おかゆ・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・きゅうり・ヨーグルト       | かゆ<br>鶏肉とワカメのやわらか煮<br>さつま芋サラダ<br>ヨーグルト                  | おかゆ・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・ヨーグルト         | かゆペースト<br>人参ペースト<br>さつま芋ペースト                  | おかゆ・人参・さつま芋                     |                |
| 金   |     | かゆ<br>白糸タラとじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>すまし汁・フルーツ(バナナ)  | おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・花ふ・バナナ  | かゆ<br>白糸タラとじゃが芋のほっこり煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>すまし汁・フルーツ(バナナ)  | おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ  | かゆペースト<br>じゃが芋ペースト<br>キャベツ・人参ペースト<br>バナナペースト  | おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参・バナナ            |                |
| 月   |     | かゆ<br>助宗タラと野菜のほっこり煮<br>すまし汁                             | おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ワカメ          | かゆ<br>助宗タラと野菜のほっこり煮<br>すまし汁                             | おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・ワカメ       | 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              | おかゆ・玉ねぎ・人参・キャベツ                 |                |
| 火   |     | かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ(梨)             | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・梨            | かゆ<br>鶏肉とじゃが芋のほくほく煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(梨)            | おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・梨         | かゆペースト<br>玉ねぎ・じゃが芋ペースト<br>ブロッコリーペースト<br>梨ペースト | おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・梨           |                |
| 水   |     | かゆ<br>助宗タラと小松菜のトロロ煮<br>大根と人参のだし煮<br>みそ汁・フルーツ(バナナ)       | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・花ふ・味噌・バナナ      | かゆ<br>助宗タラと小松菜のトロロ煮<br>大根と人参のだし煮<br>フルーツ(バナナ)           | おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・バナナ         | かゆペースト<br>小松菜ペースト<br>人参ペースト<br>バナナペースト        | おかゆ・小松菜・人参・バナナ                  |                |
| 木   |     | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>さつま芋と人参のサラダ<br>スープ                | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・ワカメ           | かゆ<br>鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮<br>さつま芋と人参のサラダ<br>スープ                | おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・白菜・ワカメ        | かゆペースト<br>玉ねぎペースト<br>さつま芋・人参ペースト              | おかゆ・玉ねぎ・さつま芋・人参                 |                |
| 金   |     | かゆ<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>人参と大豆のだし煮                         | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大豆                | かゆ<br>鶏肉と小松菜のくたくた煮<br>人参のだし煮                            | おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参                | かゆペースト<br>小松菜・玉ねぎペースト<br>人参ペースト               | おかゆ・小松菜・玉ねぎ・人参                  |                |

