



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	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつまいものマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットマトパック・水・精製塩・さつまいも・出し汁・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつまいものマッシュ	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットマトパック・水・精製塩・さつまいも・出し汁
2	月	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃ・ブロッコリーペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜
3	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・冬瓜・味噌	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・冬瓜・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参
4	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーとワカメのサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・ワカメ・かぶ・豆乳・精製塩	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 カリフラワーとワカメのサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・カリフラワー・ワカメ・かぶ・豆乳・精製塩	かゆペースト 玉ねぎペースト カリフラワーペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・カリフラワー・かぶ
5	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ
6	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ
7	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・大根
8	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ
9	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・りんご	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・りんご
10	火	かゆ くたくた鶏うどん さつまいものしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつまいも・しらす干し・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆ くたくた鶏うどん さつまいものしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつまいも・しらす干し・チンゲン菜・味噌・オレンジ	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつまいも・チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも・チンゲン菜・オレンジ
11	水	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・片栗粉・豆腐・醤油	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮 すまし汁	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・片栗粉・豆腐・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ(みかん)	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・かぶ・チンゲン菜・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ(みかん)	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・かぶ・チンゲン菜・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・かぶペースト チンゲン菜ペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・みかん
13	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ソーメン・花ふ・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・味噌・きゅうり・ソーメン・花ふ・醤油	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参
14	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・かぼちゃ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト 白菜・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜・かぼちゃ
15	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつまいものマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットマトパック・水・精製塩・さつまいも・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつまいものマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットマトパック・水・精製塩・さつまいも・出し汁・花ふ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつまいもペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参・カットマトパック・さつまいも

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	月	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 スープ	おかゆ・鶏ささみ・キャベツ・人参・大根・出し汁・上白糖・醤油	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・小松菜・味噌
17	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・キャベツ・人参・豆腐・味噌・りんご	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参・豆腐・りんご
18	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 もやしと人参のワカメサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・もやし・人参・ワカメ・かぶ・豆乳・精製塩	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のワカメサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・人参・ワカメ・かぶ・豆乳・精製塩	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ
19	木	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のマッシュ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・じゃが芋・人参・玉ねぎ・花ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト チンゲン菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・チンゲン菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ
20	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのわかめ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのわかめ煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぶ・豆腐・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぶ・豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・かぶ・豆腐
21	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとほうれん草のやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・ほうれん草・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・大根
22	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・かぶ・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぶ
23	月	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・大根・人参・焼ふ・味噌・りんご	かゆペースト かぼちゃペースト 大根・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・かぼちゃ・大根・人参・りんご
24	火	かゆ くたくた鶏うどん さつま芋のしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・しらす干し・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆ くたくた鶏うどん さつま芋のしらす煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・しらす干し・チンゲン菜・味噌・オレンジ	うどんペースト キャベツ・玉ねぎ・人参ペースト さつま芋・チンゲン菜ペースト フルーツ(オレンジ)	うどん・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・チンゲン菜・オレンジ
25	水	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・片栗粉・豆腐・醤油・バナナ	かゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮 すまし汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・玉ねぎ・人参・片栗粉・豆腐・醤油・バナナ	かゆペースト 白菜ペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・白菜・玉ねぎ・人参・豆腐・バナナ
26	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ(みかん)	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・かぶ・チンゲン菜・みかん	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツとかぶのサラダ スープ・フルーツ(みかん)	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・かぶ・チンゲン菜・みかん	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト キャベツ・かぶペースト チンゲン菜ペースト・フルーツ(みかん)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・かぶ・チンゲン菜・みかん
27	金	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のワカメサラダ	おかゆ・鶏ささみ・大根・冷凍ほうれん草カット・人参・白菜・カットわかめ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 白菜のワカメサラダ	おかゆ・鶏ささみ・大根・冷凍ほうれん草カット・人参・白菜・カットわかめ・出し汁・味噌	かゆペースト 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ・大根・人参
28	土	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・かぼちゃ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・かぼちゃ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト 白菜・かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜・かぼちゃ
29	日	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のトマト煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・水・精製塩・さつま芋・出し汁・花ふ・味噌	かゆペースト 野菜のトマト煮ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・大根・玉ねぎ・人参・カットトマトパック・さつま芋
30	月	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・小松菜・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト かぼちゃ・トマトペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・白菜・人参・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・小松菜
31	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ・玉ねぎ・白菜・人参・大根・出し汁・上白糖・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏ささみ・玉ねぎ・白菜・人参・大根・出し汁・上白糖・醤油	かゆペースト じゃが芋ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト・りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・キャベツ・人参・豆腐・りんご