



離乳食	曜日	後期 (9~11ヶ月)		中期 (7~8ヶ月)		初期 (5~6ヶ月)		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			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 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とし煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・グリーンアスパラ・玉子・砂糖・醤油・こぼろ・えのき茸	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とし煮	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・グリーンアスパラ・玉子・砂糖・醤油	かゆペースト 白糸タラ・チンゲン菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ	16	水	かゆ 鮭と玉ねぎのやわらか煮 とりささみのサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鮭・玉ねぎ・インゲン・出し汁・鶏肉・きゅうり・トマト・じゃが芋・焼豆・味噌・バナナ	かゆ 鮭と玉ねぎのやわらか煮 とりささみのサラダ みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鮭・玉ねぎ・インゲン・出し汁・鶏肉・きゅうり・トマト・じゃが芋・焼豆・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・インゲンペースト トマト・じゃが芋ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・インゲン・人参・玉ねぎ
2	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・豆腐・ワカメ・玉子・水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉子・水	かゆペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・かぼちゃ・人参	17	木	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 ミルクスープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・玉子・出し汁・精製塩・さつま芋・しめじ・牛乳・水・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 ミルクスープ ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・玉子・出し汁・精製塩・さつま芋・牛乳・水・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト さつま芋ペースト ヨーグルト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・さつま芋・ヨーグルト
3	木	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 豚肉と大根のどろどろ煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・人参・出し汁・豚肉・大根・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・オレンジ	かゆ カラスカレイと人参のやわらか煮 豚肉と大根のやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・人参・出し汁・鶏肉・大根・砂糖・醤油・白菜・オレンジ	かゆペースト カラスカレイ・人参ペースト 大根・白菜ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・人参・大根・白菜・オレンジ	18	金	かゆ 豆腐と豚肉のどろどろ煮 フロコリーと人参のサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・豆腐・豚肉・長ねぎ・出し汁・味噌・片栗粉・フロコリー・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・水・バナナ	かゆ 豆腐と鶏肉のどろどろ煮 フロコリーと人参のサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・豆腐・鶏肉・出し汁・味噌・片栗粉・フロコリー・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・水・バナナ	かゆペースト 豆腐ペースト フロコリー・人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・フロコリー・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・バナナ
4	金	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・人参・ワカメ・えのき茸	かゆ 鶏肉とかぼちゃのミルク煮 人参サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・人参・ワカメ	かゆペースト かぼちゃ・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	19	土	お弁当日					
5	土	お弁当日						20	日	保育園お休み					
6	日	保育園お休み						21	月	かゆ 白糸タラと野菜のどろどろ煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・かぼちゃ・牛乳・水・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のどろどろ煮 かぼちゃのミルク煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ・ほうれん草・人参・出し汁・片栗粉・かぼちゃ・牛乳・水・玉ねぎ・ワカメ・味噌	かゆペースト 白糸タラの野菜ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・シロイタダ・ほうれん草・人参・かぼちゃ・玉ねぎ
7	月	かゆ 鶏肉とトマトのくたくた煮としうどん さつま芋サラダ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・白菜・トマト・玉子・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・きゅうり・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉とトマトのくたくた煮としうどん さつま芋サラダ フルーツ (オレンジ)	うどん・鶏肉・白菜・トマト・玉子・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・きゅうり・人参・オレンジ	かゆペースト 白菜・トマトペースト さつま芋・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	うどん・白菜・トマト・さつま芋・人参・オレンジ	22	火	かゆ 野菜の玉子とし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・玉ねぎ・フロコリー・ピーマン・玉子・出し汁・鶏肉・キャベツ・人参・砂糖・醤油・チンゲン菜・えのき茸	かゆ 野菜の玉子とし煮 鶏肉とキャベツのくたくた煮 みそ汁	おかゆ・玉ねぎ・フロコリー・ピーマン・玉子・出し汁・鶏肉・キャベツ・人参・砂糖・醤油・チンゲン菜・水	かゆペースト 玉ねぎ・フロコリーペースト キャベツ・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・フロコリー・キャベツ・人参・チンゲン菜
8	火	かゆ 豚肉とじゃが芋のミルク煮 大豆と人参のサラダ	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳・水・精製塩・大豆・人参	かゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 人参サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳・水・精製塩・人参	かゆペースト じゃが芋・人参・玉ねぎペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ	23	水	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豚肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参・小松菜・味噌	かゆペースト 白菜ペースト さつま芋・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・白菜・さつま芋・人参・小松菜
9	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とし みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・パプリカ赤・出し汁・人参・玉子・焼豆・なす・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 人参の玉子とし みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・パプリカ赤・出し汁・人参・玉子・焼豆・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 助宗タラ・玉ねぎペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・人参・バナナ	24	木	かゆ 玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉子・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・チンゲン菜・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ 玉子かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉子・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・チンゲン菜・出し汁・味噌・オレンジ	かゆペースト トマトペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜・オレンジ
10	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉子・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・チンゲン菜・出し汁・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉子・鶏肉・トマト・水・精製塩・キャベツ・人参・きゅうり・かぼちゃ・チンゲン菜・出し汁・味噌・オレンジ	かゆペースト トマトペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・トマト・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜・オレンジ	25	金	かゆ 人参かゆ 豆腐と鶏肉のどろどろ煮 大根とフロコリーのサラダ	おかゆ・人参・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・フロコリー	かゆ 人参かゆ 豆腐と鶏肉のどろどろ煮 大根とフロコリーのサラダ	おかゆ・人参・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・フロコリー	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト 大根・フロコリーペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・豆腐・大根・フロコリー
11	金	かゆ 小松菜の玉子とし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・小松菜・玉子・出し汁・豚肉・白菜・人参・砂糖・醤油・さつま芋・味噌・バナナ	かゆ 小松菜の玉子とし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・小松菜・玉子・出し汁・鶏肉・白菜・人参・砂糖・醤油・さつま芋・味噌・バナナ	かゆペースト 小松菜ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・白菜・人参・さつま芋・バナナ	26	土	お弁当日					
12	土	お弁当日						27	日	保育園お休み					
13	日	保育園お休み						28	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 豚肉と豆腐のコトコト煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・豆腐・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 豚肉と豆腐のコトコト煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・豆腐・鶏肉・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・味噌・オレンジ	かゆペースト 助宗タラのトマトペースト 豆腐・人参・白菜ペースト 大根ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・トマト・豆腐・人参・白菜・大根・オレンジ
14	月	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・フロコリー・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・コーン・花ひょうたん・インゲン・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・フロコリー・人参・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・コーン・花ひょうたん・インゲン・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参・フロコリーペースト ほうれん草・コーン・インゲンペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・フロコリー・ほうれん草・コーン・インゲン	29	火	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とし煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・グリーンアスパラ・玉子・砂糖・醤油・こぼろ・えのき茸	かゆ 白糸タラとチンゲン菜のくたくた煮 玉ねぎとアスパラの玉子とし煮 みそ汁	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・出し汁・玉ねぎ・グリーンアスパラ・玉子・砂糖・醤油・こぼろ・えのき茸	かゆペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・シロイタダ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ
15	火	かゆ 豚肉とキャベツのみそ煮 さつま芋のだし煮	おかゆ・豚肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 さつま芋のだし煮	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・さつま芋	かゆペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・さつま芋	30	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・豆腐・ワカメ・玉子・水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・人参・豆腐・ワカメ・玉子・水	かゆペースト 玉ねぎ・豆腐ペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・かぼちゃ・人参