



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	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ赤・玉子・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ほうれん草・なす	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ赤・玉子・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ほうれん草・なす	かゆペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト キャベツ・人参・ほうれん草ペースト ヨーグルト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・ほうれん草・ヨーグルト	16	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 お豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・きゅうり・人参・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 お豆腐サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・きゅうり・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐・人参
2	金	かゆ 助寮タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豚肉・白菜・トマト・水・精製塩・じゃが芋・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 助寮タラと人参のやわらか煮 鶏肉と白菜のトマト煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・鶏肉・白菜・トマト・水・精製塩・じゃが芋・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 助寮タラの野菜煮ペースト 白菜・トマト・じゃが芋ペースト バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・白菜・トマト・じゃが芋・バナナ	17	土	お弁当日					
3	土	お弁当日						18	日	保育園お休み					
4	日	保育園お休み						19	月	かゆ 鶏肉とキャベツのトマト煮 おふの玉子とじ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・トマト・水・精製塩・焼豆・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆ 鶏肉とキャベツのトマト煮 おふの玉子とじ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・トマト・水・精製塩・焼豆・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・なす	かゆペースト キャベツ・トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・トマト・玉ねぎ
5	月	かゆ 鮭とほうれん草のくたくた煮 豚肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・ほうれん草・出し汁・豚肉・ごぼう・人参・インゲン・醤油・砂糖・玉ねぎ・さつま芋・味噌	かゆ 鮭とほうれん草のくたくた煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・ほうれん草・出し汁・鶏肉・人参・インゲン・醤油・砂糖・玉ねぎ・さつま芋・味噌	かゆペースト ほうれん草ペースト 人参・インゲンペースト 玉ねぎ・さつま芋ペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・インゲン・玉ねぎ・さつま芋	20	火	かゆ 豚肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豚肉・玉子・玉ねぎ・チンゲン菜・赤ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・白菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とじ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉子・玉ねぎ・チンゲン菜・赤ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・かぶ・白菜・味噌	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト かぶ・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・かぼちゃ・かぶ・白菜
6	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・味噌・オレンジ	しらす干し 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・味噌・オレンジ	しらす干しペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎ・コーンペースト 小松菜ペースト (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・小松菜・オレンジ	21	水	かゆ 豆腐と豚肉の玉子とじ煮 スープ	おかゆ・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・玉子・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ほうれん草・ごぼう・水	かゆ 豆腐と鶏肉の玉子とじ煮 スープ	おかゆ・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・玉子・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・ほうれん草・水	かゆペースト 豆腐・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参
7	水	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 きゅうりとわかめのサラダ ヨーグルト	ソーメン・玉子・トマト・出し汁・醤油・砂糖・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・片栗粉・きゅうり・ワカメ・ヨーグルト	トマトの玉子とじそうめん 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 きゅうりとわかめのサラダ ヨーグルト	ソーメン・玉子・トマト・出し汁・醤油・砂糖・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・片栗粉・きゅうり・ワカメ・ヨーグルト	ソーメンペースト 豆腐・トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト ヨーグルト	ソーメン・豆腐・トマト・玉ねぎ・人参・ヨーグルト	22	木	海の日					
8	木	かゆ カラスカレイと小松菜のみそ煮 夏野菜の玉子とじ煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・小松菜・人参・出し汁・味噌・なす・パプリカ赤・ピーマン・玉子・キャベツ・花ふ・醤油	かゆ カラスカレイと小松菜のみそ煮 夏野菜の玉子とじ煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・小松菜・人参・出し汁・味噌・なす・パプリカ赤・ピーマン・玉子・キャベツ・花ふ・醤油	かゆペースト カラスカレイの野菜煮ペースト キャベツペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・小松菜・人参・キャベツ・オレンジ	23	金	スポーツの日					
9	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 ブロッコリーとトマトのサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・トマト・人参・ワカメ・水・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 ブロッコリーとトマトのサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・トマト・人参・ワカメ・水・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリー・トマトペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・トマト・バナナ	24	土	お弁当日					
10	土	お弁当日						25	日	保育園お休み					
11	日	保育園お休み						26	月	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・豚肉・人参・醤油・砂糖・花ふ・ごぼう・味噌	かゆ 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・玉ねぎ・アスパラ・出し汁・鶏肉・人参・醤油・花ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参
12	月	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・赤ピーマン・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・玉ねぎ・白菜・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・赤ピーマン・出し汁・醤油・砂糖・さつま芋・玉ねぎ・白菜・味噌	かゆペースト キャベツ・さつま芋ペースト 玉ねぎ・白菜ペースト	おかゆ・キャベツ・さつま芋・玉ねぎ・白菜	27	火	かゆ 鶏肉と高野豆腐のみるく煮 チンゲン菜とコーンの和え物 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・牛乳・水・精製塩・チンゲン菜・人参・コーン・出し汁・大根・ワカメ	かゆ 鶏肉と高野豆腐のみるく煮 チンゲン菜とコーンの和え物 みそ汁	おかゆ・高野豆腐・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・牛乳・水・精製塩・チンゲン菜・人参・コーン・出し汁・大根・ワカメ	かゆペースト 大根ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・インゲン・チンゲン菜・人参・コーン・大根
13	火	かゆ 豚肉と野菜のトマト豆乳煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・カットトマトパック・豆乳・水・精製塩・ブロッコリー・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のトマト豆乳煮 ブロッコリーと人参のサラダ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・カットトマトパック・豆乳・水・精製塩・ブロッコリー・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリー・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・かぼちゃ・カットトマト・パック・豆乳・ブロッコリー・人参・オレンジ	28	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子煮 きゅうりとトマトのサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・玉子・出し汁・醤油・砂糖・きゅうり・トマト・ごぼう・水・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子煮 きゅうりとトマトのサラダ スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・玉子・出し汁・醤油・砂糖・きゅうり・トマト・バナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト トマトペースト バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・トマト・バナナ
14	水	かゆ 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・人参・牛乳・水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜のサラダ みるくスープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・じゃが芋・人参・牛乳・水	かゆペースト 玉ねぎペースト 白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・人参	29	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ赤・玉子・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ほうれん草・なす	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・パプリカ赤・玉子・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・ほうれん草・なす	かゆペースト 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト ヨーグルト	おかゆ・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・ほうれん草・ヨーグルト
15	木	かゆ カラスカレイのやわらか煮 豚肉と大根の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・玉ねぎ・出し汁・鶏肉・大根・人参・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆ カラスカレイのやわらか煮 鶏肉と大根の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・玉ねぎ・出し汁・鶏肉・大根・人参・チンゲン菜・味噌・オレンジ	かゆペースト カラスカレイ・玉ねぎペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・玉ねぎ・大根・人参・チンゲン菜・オレンジ	30	金	かゆ 助寮タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・豚肉・白菜・トマト・水・精製塩・じゃが芋・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 助寮タラと人参のやわらか煮 豚肉と白菜のトマト煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・鶏肉・白菜・トマト・水・精製塩・じゃが芋・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 助寮タラの野菜煮ペースト 白菜・トマト・じゃが芋ペースト バナナペースト	おかゆ・スケソウタラ・人参・白菜・トマト・じゃが芋・バナナ
								31	土	お弁当日					