



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	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と大豆のだし煮 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・ピーマン・出し汁・大根・大豆・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 味噌・バナナ	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・パプリカ赤・ピーマン・出し汁・大根・人参・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 助宗タラ・玉ねぎペースト 大根・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・大根・人参・バナナ	16	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・出し汁・味噌・豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー・砂糖・醤油・じゃが芋・オレンジ	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・出し汁・味噌・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・砂糖・醤油・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 白糸タラの野菜ペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋・オレンジ
2	木	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・玉子・ヨーグルト	鶏肉と野菜のくたくたうどん かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・醤油・砂糖・かぼちゃ・玉子・ヨーグルト	うどんペースト 玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト ヨーグルト	うどん・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ヨーグルト	17	金	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人参・コーン・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・玉子・味噌	しらすかゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・しらす干し・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人参・コーン・出し汁・砂糖・醤油・花ふ・玉子・味噌	しらすかゆペースト 玉ねぎ・コーンペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・しらす干し・玉ねぎ・コーン・白菜・人参
3	金	かゆ 豆腐と豚肉のどろどろ煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・豆腐・豚肉・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・玉ねぎ・水・りんご	かゆ 豆腐と鶏肉のどろどろ煮 スープ フルーツ (りんご)	おかゆ・豆腐・鶏肉・チンゲン菜・人参・ワカメ・出し汁・醤油・砂糖・片栗粉・キャベツ・玉ねぎ・水・りんご	かゆペースト 豆腐・チンゲン菜・人参ペースト キャベツ・玉ねぎペースト りんごペースト	おかゆ・豆腐・チンゲン菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・りんご	18	土	お弁当日					
4	土	お弁当日						19	日	保育園お休み					
5	日	保育園お休み						20	月	敬老の日					
6	月	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・醤油・砂糖・大根・なす・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・醤油・砂糖・大根・なす・味噌・オレンジ	かゆペースト 白糸タラ・人参ペースト 玉ねぎ・大根ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・玉ねぎ・大根・オレンジ	21	火	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・インゲン・出し汁・味噌・キャベツ・チンゲン菜・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・インゲン・出し汁・鶏肉・ほうれん草・チンゲン菜・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参・インゲンペースト キャベツ・チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・インゲン・キャベツ・チンゲン菜
7	火	かゆ 豚肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーと玉子のサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛乳・水・精製塩・玉子・ブロッコリー・コーン・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ブロッコリーと玉子のサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛乳・水・精製塩・玉子・ブロッコリー・コーン・りんご	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ブロッコリー・コーンペースト りんごペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コーン・りんご	22	水	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・パプリカ赤・出し汁・鶏肉・ほうれん草・人参・醤油・砂糖・かぶ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・パプリカ赤・出し汁・鶏肉・ほうれん草・人参・醤油・砂糖・かぶ・味噌	かゆペースト 助宗タラ・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト かぶペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・かぶ
8	水	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とし煮 白菜とわかめのサラダ 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・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・豆腐・ごぼう・水・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜の玉子とし煮 白菜とわかめのサラダ 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・砂糖・醤油・白菜・ワカメ・豆腐・水・バナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト・バナナペースト	おかゆ・小松菜・人参・白菜・豆腐・バナナ	23	木	秋分の日					
9	木	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鮭・キャベツ・ピーマン・コーン・出し汁・大根・人参・ソメシ・醤油・りんご	かゆ 鮭とキャベツのやわらか煮 大根と人参のサラダ すまし汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鮭・キャベツ・ピーマン・コーン・出し汁・大根・人参・ソメシ・醤油・りんご	かゆペースト キャベツ・コーンペースト 大根・人参ペースト りんごペースト	おかゆ・キャベツ・コーン・大根・人参・りんご	24	金	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・豆腐・白菜・人参・小松菜・焼心・味噌・りんご	かゆ 白糸タラとじゃが芋のほくほく煮 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・小松菜・焼心・味噌・りんご	かゆペースト 白糸タラ・玉ねぎペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・シロイトタラ・じゃが芋・玉ねぎ・豆腐・白菜・人参・小松菜・人参・小松菜・りんご
10	金	かゆ 豚肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ごぼう・玉子・人参・しめじ・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・玉子・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	25	土	お弁当日					
11	土	お弁当日						26	日	保育園お休み					
12	日	保育園お休み						27	月	かゆ カラスカレイのやわらか煮 さつま芋と大豆のマッシュ みそ汁	おかゆ・カラスカレイ・人参・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・大豆・インゲン・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ カラスカレイのやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・カラスカレイ・人参・チンゲン菜・出し汁・さつま芋・インゲン・玉ねぎ・大根・味噌	かゆペースト カラスカレイの野菜ペースト さつま芋・インゲンペースト 玉ねぎ・大根ペースト	おかゆ・カラスカレイ・人参・チンゲン菜・さつま芋・インゲン・玉ねぎ・大根
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とし煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉子・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・人参・カリフラワー・コーン・水・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とし煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・玉子・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・人参・カリフラワー・コーン・水・りんご	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト カリフラワー・コーンペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・カリフラワー・コーン・りんご	28	火	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・ワカメ・味噌	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参
14	火	かゆ 豚肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・豆腐・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・トマト・豆腐・花ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト 小松菜ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小松菜・トマト・豆腐	29	水	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆ 鶏肉とキャベツの玉子とし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・玉子・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・さつま芋・味噌・りんご	かゆペースト キャベツ・玉ねぎペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつま芋・りんご
15	水	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と大豆のだし煮 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・ピーマン・出し汁・大根・大豆・人参・なす・味噌・バナナ	かゆ 助宗タラと野菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 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・ピーマン・出し汁・大根・人参・なす・味噌・バナナ	かゆペースト 助宗タラ・玉ねぎペースト 大根・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・大根・人参・バナナ	30	木	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 豚肉と野菜のやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・出し汁・味噌・豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー・砂糖・醤油・じゃが芋・ごぼう	かゆ 白糸タラと小松菜のみそ煮 鶏肉と野菜のやわらか煮 すまし汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・出し汁・味噌・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・砂糖・醤油・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト 白糸タラの野菜ペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋・オレンジ