



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 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・豆腐・人参・さつまい芋・オレンジ	16	水	かゆ 豚肉とほうれん草の玉子とし煮 人参ともやしのサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・豚肉・ほうれん草・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・もやし・玉ねぎ・ワカメ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 人参のサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・ヨーグルト	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト ヨーグルト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ヨーグルト
2	水	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・鶏肉・人参・小松菜・醤油・砂糖・花ふ・しめじ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 鶏肉と小松菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・鶏肉・人参・小松菜・醤油・砂糖・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 白糸タラ・キャベツペースト 人参・小松菜ペースト バナナペースト	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・人参・小松菜・バナナ	17	木	かゆ 助宗タラのだし煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・白菜・出し汁・きゅうり・パプリカ赤・さつまい芋・味噌・りんご	かゆ 助宗タラのだし煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・白菜・出し汁・きゅうり・パプリカ赤・さつまい芋・味噌・りんご	かゆペースト 助宗タラ・玉ねぎペースト さつまい芋ペースト りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・白菜・さつまい芋・りんご
3	木	かゆ 鶏肉と大根の玉子とし煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・大根・玉子・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・オレンジ	かゆ 鶏肉と大根の玉子とし煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・大根・玉子・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・オレンジ	かゆペースト 人参・大根ペースト 豆腐ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・人参・大根・豆腐・オレンジ	18	金	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・キャベツ・人参・オレンジ	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・カットトマトパック・水・精製塩・キャベツ・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎのトマトペースト キャベツ・人参ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・カットトマトパック・キャベツ・人参・オレンジ
4	金	かゆ 豚肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉子・ワカメ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・玉子・ワカメ・味噌	かゆペースト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	19	土	親子丼 フルーツ (りんご)	玉子・鶏肉・玉ねぎ・だし汁・醤油・りんご	親子丼 フルーツ (りんご)	玉子・鶏肉・玉ねぎ・だし汁・醤油・りんご		
5	土	ミートスパゲッティ フルーツ (バナナ)	トマト・豚肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・コンソメ・バナナ	ミートスパゲッティ フルーツ (バナナ)	トマト・豚肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・コンソメ・バナナ			20	日	保育園お休み					
6	日	保育園お休み						21	月	春分の日					
7	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とコーンのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・インゲン・出し汁・味噌・白菜・コーン・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 白菜とコーンのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・インゲン・味噌・白菜・コーン・ソーメン・出し汁・醤油	かゆペースト 玉ねぎ・人参・インゲンペースト 白菜・コーンペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・インゲン・白菜・コーン	22	火	かゆ 鶏肉とじゃが芋のとりみ煮 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・かぶ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のとりみ煮 人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・ピーマン・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・花ふ・かぶ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト かぶペースト	おかゆ・じゃが芋・人参・かぶ
8	火	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆ 助宗タラとキャベツのくたくた煮 豆腐と小松菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (りんご)	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・出し汁・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・ワカメ・味噌・りんご	かゆペースト 助宗タラ・キャベツペースト 豆腐の野菜ペースト 玉ねぎペースト・りんごペースト	おかゆ・スケソウタラ・キャベツ・豆腐・小松菜・人参・玉ねぎ・りんご	23	水	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・出し汁・豚肉・人参・砂糖・醤油・玉子・冬瓜・味噌	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・出し汁・鶏肉・人参・砂糖・醤油・玉子・冬瓜・味噌	かゆペースト カラスカレイ・ほうれん草ペースト 人参ペースト 冬瓜ペースト	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・人参・冬瓜
9	水	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・出し汁・豚肉・人参・砂糖・醤油・玉子・もやし・味噌・バナナ	かゆ カラスカレイとほうれん草のだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・出し汁・鶏肉・人参・砂糖・醤油・玉子・味噌・バナナ	かゆペースト カラスカレイ・ほうれん草ペースト 人参ペースト バナナペースト	おかゆ・カラスカレイ・ほうれん草・人参・バナナ	24	木	人参かゆ 鶏肉と小松菜のミルク煮 トマトとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・キャベツ・りんご	人参かゆ 鶏肉と小松菜のミルク煮 トマトとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・キャベツ・りんご	人参かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマト・キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・キャベツ・りんご
10	木	人参かゆ 鶏肉と小松菜のミルク煮 トマトとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・キャベツ・りんご	人参かゆ 鶏肉と小松菜のミルク煮 トマトとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・キャベツ・りんご	人参かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマト・キャベツペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・キャベツ・りんご	25	金	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・豚肉・もやし・人参・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・白菜・味噌	かゆ 豆腐と豚肉のとりみ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・豚肉・もやし・人参・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・白菜・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト 白菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・チンゲン菜・かぼちゃ・白菜
11	金	かゆ 鮭と野菜の玉子とし煮 鶏肉とさつまいものミルク煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鮭・玉子・人参・ほうれん草・出し汁・鶏肉・さつまい芋・牛乳・水・精製塩・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆ 鮭と野菜の玉子とし煮 鶏肉とさつまいものミルク煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・鮭・玉子・人参・ほうれん草・出し汁・鶏肉・さつまい芋・牛乳・水・精製塩・玉ねぎ・味噌・バナナ	かゆペースト ほうれん草・人参ペースト さつまい芋ペースト 玉ねぎペースト・バナナペースト	おかゆ・ほうれん草・人参・さつまい芋・玉ねぎ・バナナ	26	土	カレー フルーツ (オレンジ)	人参・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・カレーパウダー・オレンジ	カレー フルーツ (オレンジ)	人参・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・カレーパウダー・オレンジ		
12	土	うどん おにぎり	うどん・揚げ・わかめ・だし汁・おかか	うどん おにぎり	うどん・揚げ・わかめ・だし汁・おかか			27	日	保育園お休み					
13	日	保育園お休み						28	月	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・インゲン・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・小松菜・玉子・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・インゲン・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・きゅうり・小松菜・玉子・味噌	かゆペースト 人参・玉ねぎ・インゲンペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・インゲン・じゃが芋・小松菜
14	月	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 トマトとわかめのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・ワカメ・りんご	人参かゆ 鶏肉と玉ねぎのミルク煮 トマトとわかめのサラダ フルーツ (りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・牛乳・水・精製塩・トマト・ワカメ・りんご	人参かゆペースト 玉ねぎペースト トマトペースト りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・トマト・りんご	29	火	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・豆腐・人参・さつまい芋・オレンジ
15	火	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆ 鮭のだし煮 鶏肉とさつまいものほくほく煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鮭・人参・出し汁・鶏肉・さつまい芋・ピーマン・砂糖・醤油・豆腐・味噌・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト さつまい芋ペースト フルーツ (オレンジ)	おかゆ・豆腐・人参・さつまい芋・オレンジ	30	水	かゆ 豚肉とほうれん草の玉子とし煮 人参ともやしのサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・豚肉・ほうれん草・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・もやし・玉ねぎ・ワカメ・ヨーグルト	かゆ 鶏肉とほうれん草の玉子とし煮 人参のサラダ すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉子・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・ワカメ・ヨーグルト	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト ヨーグルト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ヨーグルト
								31	木	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・豆腐・醤油	かゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参のだし煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・トマト・水・精製塩・大根・人参・出し汁・豆腐・醤油	かゆペースト 大根・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・トマト・大根・人参・豆腐