



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	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スクソウタラ・ 人参・出し汁・豚肉・白 菜・コーン・醤油・砂糖 糖・じゃが芋・味噌・パ ナナ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スクソウタラ・ 人参・出し汁・鶏肉・白 菜・コーン・醤油・砂糖 糖・じゃが芋・味噌・パ ナナ	かゆペースト 助宗タラ・人参ペースト 白菜・コーンペースト じゃが芋ペースト・バナナペースト	おかゆ・スクソウタラ・ 人参・白菜・コーン・ じゃが芋・バナナ	16	土	カレー フルーツ (オレンジ)	人参・じゃが芋・玉ねぎ ・砂糖・豚肉・カレー 粉・おかゆ・オレンジ	カレー フルーツ (オレンジ)	人参・じゃが芋・玉ねぎ ・砂糖・豚肉・カレー 粉・おかゆ・オレンジ		
2	土	うどん おかゆ	うどん・人参・玉ねぎ・ 大根・玉子・醤油・砂 糖・だし汁・おかゆ	うどん おかゆ	うどん・人参・玉ねぎ・ 大根・玉子・醤油・砂 糖・だし汁・おかゆ			17	日	保育園お休み					
3	日	保育園お休み						18	月	海の日					
4	月	かゆ 鮭とブロックリーのだし煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・ブロック リー・出し汁・豚肉・人 参・醤油・砂糖・ほうれ ん草・味噌	かゆ 鮭とブロックリーのだし煮 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鮭・ブロック リー・出し汁・鶏肉・人 参・醤油・砂糖・ほうれ ん草・味噌	かゆペースト ブロックリー・人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・ブロックリー・ 人参・ほうれん草	19	火	かゆ 豚肉と野菜の玉子とし煮 かぼちゃサラダ 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・人 参・なす・大根葉・味噌	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とし煮 かぼちゃサラダ 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・人 参・なす・大根葉・味噌	かゆペースト かぼちゃ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲ ン菜・大根葉・かほ ちゃ・人参
5	火	しらすかゆ 鶏肉と白菜のところが煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・鶏 肉・白菜・人参・玉ねぎ ・コーン・出し汁・砂 糖・醤油・片栗粉・豆 腐・味噌・オレンジ	しらすかゆ 鶏肉と白菜のところが煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・鶏 肉・白菜・人参・玉ねぎ ・コーン・出し汁・砂 糖・醤油・片栗粉・豆 腐・味噌・オレンジ	しらすかゆペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎ・コーンペースト 豆腐ペースト・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・しらす干し・白 菜・人参・玉ねぎ・コー ン・豆腐・オレンジ	20	水	かゆ カラスカレイとブロックリーのやわらか煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・カラスカレイ・ ブロックリー・出し汁・ 鶏肉・大根・人参・砂 糖・醤油・玉ねぎ	かゆ カラスカレイとブロックリーのやわらか煮 鶏肉と大根のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・カラスカレイ・ ブロックリー・出し汁・ 鶏肉・大根・人参・砂 糖・醤油・玉ねぎ	かゆペースト カラスカレイ・ブロックリーペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・カラスカレイ・ ブロックリー・大根・人 参・玉ねぎ
6	水	かゆ 豚肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ フルーツ (バナナ)	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・ カットトマトパック・ 水・精製塩・キャベツ・ 人参・バナナ	かゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツと人参のサラダ フルーツ (バナナ)	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・バナナ	かゆペースト 玉ねぎのトマト煮ペースト キャベツ・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・カット トマトパック・キャベ ツ・人参・バナナ	21	木	かゆ 豚肉と白菜のくたくた煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・豚肉・白菜・ ピーマン・出し汁・砂 糖・醤油・じゃが芋・人 参・しめじ・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と白菜のくたくた煮 じゃが芋のほくほく煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・ ピーマン・出し汁・砂 糖・醤油・じゃが芋・人 参・花ふ・味噌	かゆペースト 白菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・白菜・じゃが 芋・人参
7	木	トマトの玉子としせうめん 豆腐と鶏肉のところが煮 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・人参・鶏肉・玉ねぎ ・人参・片栗粉・きゅ うり・ワカメ・ヨーグル ト	トマトの玉子としせうめん 豆腐と鶏肉のところが煮 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	ソーメン・豆腐・トマ ト・玉ねぎ・人参	22	金	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 人参とブロックリーのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ さつま芋・なす・出し 汁・人参・ブロッ コリー・玉ねぎ・ほうれ ん草・味噌・オレンジ	かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 人参とブロックリーのサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ さつま芋・なす・出し 汁・人参・ブロッ コリー・玉ねぎ・ほうれ ん草・味噌・オレンジ	かゆペースト 助宗タラペースト	おかゆ・スケソウタラ・ さつま芋・人参・ブロッ コリー・玉ねぎ・ほうれ ん草・味噌・オレンジ
8	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とし煮 キャベツとコーンのサラダ 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・醬 油・キャベツ・コーン・ かぼちゃ・人参・水・パ ナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉子とし煮 キャベツとコーンのサラダ 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・醬 油・キャベツ・コーン・ かぼちゃ・人参・水・パ ナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・コーンペースト スープ・フルーツ (バナナ)	おかゆ・玉ねぎ・キャベ ツ・コーン・かぼちゃ・ 人参・バナナ	23	土	ミートスパゲッティ フルーツ (バナナ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ 人参・トマトペースト・ 豚肉・砂糖・りんごペ ースト・食塩・バナナ	ミートスパゲッティ フルーツ (バナナ)	スバゲッティ・玉ねぎ・ 人参・トマトペースト・ 豚肉・砂糖・りんごペ ースト・食塩・バナナ		
9	土	親子丼 フルーツ (りんご)	おかゆ・玉ねぎ・人参・ さやいんげん・鶏肉・か つお昆布だし・玉子・醬 油・砂糖・りんご	親子丼 フルーツ (りんご)	おかゆ・玉ねぎ・人参・ さやいんげん・鶏肉・か つお昆布だし・玉子・醬 油・砂糖・りんご			24	日	保育園お休み					
10	日	保育園お休み						25	月	かゆ 鮭と野菜の玉子とし煮 じゃが芋と鶏肉のところが煮 貝だくさん汁	おかゆ・鮭・玉子・玉ねぎ ・ピーマン・出し汁・ じゃが芋・鶏肉・人参・ 醤油・砂糖・片栗粉・白 菜・インゲン・花ふ・味 噌	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とし煮 じゃが芋と鶏肉のところが煮 貝だくさん汁	おかゆ・鶏肉・玉子・玉ねぎ ・ピーマン・出し汁・ じゃが芋・鶏肉・人参・ 醤油・砂糖・片栗粉・白 菜・インゲン・花ふ・味 噌	かゆペースト 白菜・インゲンペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが 芋・人参・白菜・インゲ ン
11	月	かゆ 豚肉と野菜のトマトミルク煮 お豆腐サラダ	おかゆ・豚肉・玉ねぎ・ かぼちゃ・なす・カット トマトパック・牛乳・ 水・精製塩・豆腐・きゅ うり・人参	かゆ 鶏肉と野菜のトマトミルク煮 お豆腐サラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ かぼちゃ・なす・カット トマトパック・牛乳・ 水・精製塩・豆腐・きゅ うり・人参	かゆペースト 玉ねぎ・かぼちゃのトマト煮ペースト 豆腐・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・かほ ちゃ・カットトマトパッ ク・豆腐・人参	26	火	かゆ 豚肉と高野豆腐のミルク煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・豚 肉・玉ねぎ・牛乳・水・ 精製塩・大根・人参・チ ンゲン菜・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と高野豆腐のミルク煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・高野豆腐・鶏 肉・玉ねぎ・牛乳・水・ 精製塩・大根・人参・チ ンゲン菜・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・ 人参・チンゲン菜
12	火	かゆ カラスカレイと玉ねぎのところが煮 ブロックリーとパプリカの玉子とし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・ 玉ねぎ・人参・出し汁・ 片栗粉・ブロックリー・ パプリカ赤・玉子・キャ ベツ・ワカメ・味噌・オ レンジ	かゆ カラスカレイと玉ねぎのところが煮 ブロックリーとパプリカの玉子とし煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・カラスカレイ・ 玉ねぎ・人参・出し汁・ 片栗粉・ブロックリー・ パプリカ赤・玉子・キャ ベツ・ワカメ・味噌・オ レンジ	かゆペースト カラスカレイの野菜煮ペースト ブロックリーペースト 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・ 玉ねぎ・人参・ブロッ コリー・キャベツ・オーレ ンジ	27	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・醬 油・砂糖・きゅうり・ト マト・玉ねぎ・水・パ 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・醬 油・砂糖・きゅうり・ト マト・玉ねぎ・水・パ ナナ	かゆペースト 小松菜・人参ペースト きゅうりペースト・ト マトペースト 玉ねぎペースト・バナ ナペースト	おかゆ・小松菜・人参・ トマト・玉ねぎ・バナ ナ
13	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・さつま芋・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・さつま芋・人参・牛 乳・水	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・白菜・ さつま芋・人参	28	木	かゆ 白糸タラのところが煮 豚肉と大根の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・ 玉ねぎ・出し汁・片栗 粉・豚肉・大根・人参・ 砂糖・醤油・かぼちゃ ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆ 白糸タラのところが煮 鶏肉と大根の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・ 玉ねぎ・出し汁・片栗 粉・鶏肉・大根・人参・ 砂糖・醤油・かぼちゃ ・ワカメ・味噌・オレンジ	かゆペースト 白糸タラペースト 大根・人参ペースト みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・シロイトラ・ 玉ねぎ・大根・人参・か ぼちゃ・オレンジ
14	木	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とし煮 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・ なす・チンゲン菜・玉 子・出し汁・砂糖・醬 油・キャベツ・人参・豆 腐・しめじ・味噌・ヨ ー	かゆ 鶏肉と野菜の玉子とし煮 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・ なす・チンゲン菜・玉 子・出し汁・砂糖・醬 油・キャベツ・人参・豆 腐・味噌・ヨーグルト	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト キャベツ・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲ ン菜・キャベツ・人参・ 豆腐	29	金	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 豚肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ 人参・出し汁・豚肉・白 菜・コーン・醤油・砂 糖・じゃが芋・味噌・パ ナナ	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・ 人参・出し汁・豚肉・白 菜・コーン・醤油・砂 糖・じゃが芋・味噌・パ ナナ	かゆペースト 助宗タラペースト	おかゆ・スケソウタラ・ 人参・白菜・コーン・ じゃが芋・バナナ
15	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・ パプリカ赤・出し汁・砂 糖・醤油・豆腐・きゅ うり・焼ふ・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・ パプリカ赤・出し汁・砂 糖・醤油・豆腐・きゅ うり・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・豆腐	30	土	うどん おかゆ	うどん・人参・玉ねぎ・ 大根・玉子・醤油・砂 糖・だし汁・おかゆ	うどん おかゆ	うどん・人参・玉ねぎ・ 大根・玉子・醤油・砂 糖・だし汁・おかゆ		
		保育園お休み						31	日	保育園お休み					