



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		中期(7~8ヶ月)		離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)		中期(7~8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
1	日					16	月				
2	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	17	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・大根・きゅうり・ほうれん 草	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・大根・きゅうり・ほうれん 草
3	火	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・大根・きゅうり・ほうれん 草・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・出し汁・砂糖・醬 油・大根・きゅうり・ほうれん 草・オレンジ	18	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・出し 汁・さつまいも・なす・味噌・オ レンジ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・出し 汁・さつまいも・なす・味噌・オ レンジ
4	水	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・出し 汁・さつまいも・なす・味噌・バ ナナ	かゆ 白糸タラのトマト煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・トマ ト・水・精製塩・白菜・人参・出し 汁・さつまいも・なす・味噌・バ ナナ	19	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し
5	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・チンゲン菜・ 人参・しらす干し	20	金	かゆ 鶏肉とさつまいものみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉とさつまいものみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・さつまいも・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・ソーメン・醤油
6	金	さつまいもがゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつまいも・鶏肉・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・りんご	さつまいもがゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	おかゆ・さつまいも・鶏肉・人 参・出し汁・味噌・きゅうり・ キャベツ・りんご	21	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ ヨーグルト・砂糖
7	土	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ ヨーグルト・砂糖	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 大根のとりみ煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウツタラ・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・片栗 粉・小松菜・ワカメ・味噌・ ヨーグルト・砂糖	22	日				
8	日					23	月				
9	月	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人参・ かぼちゃ・醤油	鶏肉と野菜のやわらかみそうどん 小松菜と人参のだし煮 すまし汁	うどん・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・味噌・小松菜・人参・ かぼちゃ・醤油	24	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌
10	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 出し汁・砂糖・醤油・じゃが 芋・ほうれん草・花ふ・味噌	25	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケウツタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・スケウツタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌
11	水	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウツタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・バナナ	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウツタラ・キャベ ツ・出し汁・人参・玉ねぎ・味 噌・バナナ	26	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ 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・白菜・焼ふ・ 味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ 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・白菜・焼ふ・ 味噌
12	木	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ 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・白菜・焼ふ・ 味噌	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ 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・白菜・焼ふ・ 味噌	27	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいものトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつまいも・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいものトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつまいも・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参
13	金	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいものトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつまいも・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	かゆ 鶏肉と豆腐のみそ煮 さつまいものトマト煮 小松菜と人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・豆腐・キャベ ツ・出し汁・味噌・さつまいも・ 玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ 小松菜・人参	28	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ
14	土	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	かゆ 助宗タラのおろし煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウツタラ・大根・ 人参・出し汁・かぼちゃ・オレ ンジ	29	日				
15	日	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	30	月	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 チンゲン菜サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・ 出し汁・砂糖・醤油・チンゲ ン菜・人参