1月

離乳食	曜日	初期(5～6ヶ月)		中期(7～8ヶ月)		後期(9～11ヶ月)	
		昼	夕	昼	夕	昼	夕
2	木	かゆペースト かぼちゃペースト 冬瓜ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・カリフラワーペースト じゃが芋・インゲンペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	かゆ 豚肉の玉子とじ かぼちゃの甘煮 みそ汁	かゆ マッシュポテト 茹で野菜 スープ	かゆ 豚肉の玉子とじ かぼちゃの甘煮 みそ汁	かゆ マッシュポテト 茹で野菜 スープ
3	金	かゆペースト インゲンペースト ミルク入り野菜ペースト かぶペースト	かゆ・豆腐ペースト 白糸ダラ・大根葉ペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	かゆ 鶏肉のやわらか煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁	かゆ 鶏肉のやわらか煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁
4	土	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・ブロッコリーペースト 玉ねぎ・菜の花ペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜ペースト	かゆ 魚のやわらか煮 みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜の具だくさん煮 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	かゆ 魚のやわらか煮 みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜の具だくさん煮 ブロッコリーの煮浸し みそ汁
5	日	かゆ・インゲンペースト 玉ねぎ・大根葉ペースト ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	かゆペースト ホキペースト 玉ねぎペースト	かゆ 豚肉のみそ煮 かぼちゃの煮物 たまごスープ	かゆ 魚のコトコト煮 みそ汁	かゆ 豚肉のみそ煮 かぼちゃの煮物 たまごスープ	かゆ 魚のコトコト煮 みそ汁
6	月	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	かゆ・玉ねぎペースト 冬瓜ペースト 人参ペースト ソーメンペースト	かゆ 鶏肉の煮浸し スープ	かゆ 豚肉のやわらか煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	かゆ 鶏肉の煮浸し スープ	かゆ 豚肉のやわらか煮 高野豆腐の煮物 すまし汁
7	火	うどん・トマトペースト 青菜ペースト かぶ・かぶの葉ペースト みかん	かゆペースト じゃが芋ペースト インゲンペースト 白菜ペースト	うどんのくたくた煮 茹でトマト フルーツ(みかん)	かゆ 煮魚 じゃが芋の含め煮 みそ汁	うどんのくたくた煮 茹でトマト フルーツ(みかん)	かゆ 煮魚 じゃが芋の含め煮 みそ汁
8	水	かゆペースト ミルク入り野菜ペースト 大根ペースト りんごペースト	かゆペースト レタスペースト 人参ペースト	かゆ ミルク煮 茹で野菜 フルーツ(りんご)	かゆ 魚のやわらか煮 煮物 かき玉汁	かゆ ミルク煮 茹で野菜 フルーツ(りんご)	かゆ 魚のやわらか煮 煮物 かき玉汁
9	木	かゆ・バナナペースト トマトペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト なすペースト キャベツペースト グレープフルーツ	かゆ 豚肉のトマト煮 茹で野菜・スープ フルーツ(バナナ)	かゆ 鶏肉のやわらか煮 茹で野菜 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豚肉のトマト煮 茹で野菜・スープ フルーツ(バナナ)	かゆ 鶏肉のやわらか煮 茹で野菜 フルーツ(グレープフルーツ)
10	金	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト ヨーグルト	かゆ・白菜ペースト カレイ・大根ペースト インゲン・さつま芋ペースト 人参・豆腐ペースト	かゆ 豚肉の玉子とじ 茹で野菜・みそ汁 ヨーグルト	かゆ 煮魚 煮浸し けんちん汁	かゆ 豚肉の玉子とじ 茹で野菜・みそ汁 ヨーグルト	かゆ 煮魚 煮浸し けんちん汁
11	土	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト	かゆ・レタスペースト 人参・じゃが芋ペースト かぶ・かぶの葉ペースト オレンジ	かゆ 魚のコトコト煮 鶏肉の煮物 みそ汁	かゆ 豚肉のやわらか煮 紅白煮・かぶのスープ フルーツ(オレンジ)	かゆ 魚のコトコト煮 鶏肉の煮物 みそ汁	かゆ 豚肉のやわらか煮 紅白煮・かぶのスープ フルーツ(オレンジ)
12	日	かゆペースト ミルク入り野菜ペースト 大根・インゲンペースト きゅうりペースト	かゆペースト トマトペースト さつま芋ペースト 白菜ペースト	かゆ 鶏肉のミルク煮 わかめの和え物・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	かゆ 魚のトマト煮 ふかし芋 みそ汁	かゆ 鶏肉のミルク煮 わかめの和え物・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	かゆ 魚のトマト煮 ふかし芋 みそ汁
13	月	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	かゆ・人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト りんごペースト	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁	かゆ ふわふわ玉子とじ 茹で野菜・スープ フルーツ(りんご)	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁	かゆ ふわふわ玉子とじ 茹で野菜・スープ フルーツ(りんご)
14	火	かゆ・インゲンペースト じゃが芋・大根・人参ペースト 玉ねぎ・ソーメンペースト グレープフルーツ	かゆ・きゅうりペースト 豆腐・かぶペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆ 野菜のコトコト煮 茹で野菜・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豆腐の野菜あん 茹で野菜 みそ汁	かゆ 野菜のコトコト煮 茹で野菜・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豆腐の野菜あん 茹で野菜 みそ汁
15	水	かゆ・人参ペースト 玉ねぎ・レタスペースト キャベツペースト バナナペースト	かゆ・白菜ペースト 玉ねぎペースト なすペースト 人参ペースト	人参かゆ 魚のやわらか煮 コールスロー フルーツ(バナナ)	かゆ 豚肉のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁	人参かゆ 魚のやわらか煮 コールスロー フルーツ(バナナ)	かゆ 豚肉のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁
16	木	かゆ・かぼちゃペースト キャベツ・大根ペースト 玉ねぎ人参ペースト オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト インゲンペースト	かゆ 野菜と玉子のチャンプル風 かぼちゃの甘煮・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かゆ マッシュポテト スープ	かゆ 野菜と玉子のチャンプル風 かぼちゃの甘煮・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かゆ マッシュポテト スープ

離乳食	曜日	初期(5～6ヶ月)		中期(7～8ヶ月)		後期(9～11ヶ月)	
		昼	夕	昼	夕	昼	夕
17	金	かゆペースト トマトペースト ミルク入り野菜ペースト かぶペースト	かゆ・豆腐ペースト 白糸ダラ・人参ペースト 玉ねぎペースト グレープフルーツ	かゆ 鶏肉のトマト煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 鶏肉のトマト煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)
18	土	かゆペースト レタスペースト 玉ねぎペースト ヨーグルト	かゆ・白菜ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト チンゲン菜ペースト	かゆ 魚のやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	かゆ 鶏肉の具だくさん煮 白菜の煮浸し みそ汁	かゆ 魚のやわらか煮 みそ汁 ヨーグルト	かゆ 鶏肉の具だくさん煮 白菜の煮浸し みそ汁
19	日	かゆ・インゲンペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	かゆペースト ホキペースト 玉ねぎペースト	かゆ 豚肉のみそ煮 かぼちゃの煮物 たまごスープ	かゆ 魚のコトコト煮 みそ汁	かゆ 豚肉のみそ煮 かぼちゃの煮物 たまごスープ	かゆ 魚のコトコト煮 みそ汁
20	月	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆ・玉ねぎペースト 大根・ソーメンペースト 人参ペースト オレンジ	かゆ 鶏肉の煮浸し スープ	かゆ 豚肉のやわらか煮 高野豆腐の煮物・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	かゆ 鶏肉の煮浸し スープ	かゆ 豚肉のやわらか煮 高野豆腐の煮物・すまし汁 フルーツ(オレンジ)
21	火	うどん・トマトペースト 人参ペースト かぶペースト みかん	かゆペースト じゃが芋ペースト インゲンペースト 白菜ペースト	うどんのくたくた煮 茹でトマト フルーツ(みかん)	かゆ 煮魚 じゃが芋の含め煮 みそ汁	うどんのくたくた煮 茹でトマト フルーツ(みかん)	かゆ 煮魚 じゃが芋の含め煮 みそ汁
22	水	かゆペースト ミルク入り野菜ペースト 大根ペースト りんごペースト	かゆペースト レタスペースト 人参ペースト	かゆ ミルク煮 茹で野菜 フルーツ(りんご)	かゆ 魚のやわらか煮 煮物 かき玉汁	かゆ ミルク煮 茹で野菜 フルーツ(りんご)	かゆ 魚のやわらか煮 煮物 かき玉汁
23	木	かゆ・バナナペースト トマトペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆペースト なすペースト キャベツペースト グレープフルーツ	かゆ 豚肉のトマト煮 茹で野菜・スープ フルーツ(バナナ)	かゆ 鶏肉のやわらか煮 茹で野菜 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豚肉のトマト煮 茹で野菜・スープ フルーツ(バナナ)	かゆ 鶏肉のやわらか煮 茹で野菜 フルーツ(グレープフルーツ)
24	金	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト ヨーグルト	かゆ・白菜ペースト カレイ・大根ペースト インゲン・さつま芋ペースト 人参・豆腐ペースト	かゆ 豚肉の玉子とじ 茹で野菜・みそ汁 ヨーグルト	かゆ 煮魚 煮浸し けんちん汁	かゆ 豚肉の玉子とじ 茹で野菜・みそ汁 ヨーグルト	かゆ 煮魚 煮浸し けんちん汁
25	土	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト	かゆ・レタスペースト かぶ・かぶの葉ペースト 人参・じゃが芋ペースト オレンジ	かゆ 魚のコトコト煮 鶏肉の煮物 みそ汁	かゆ 豚肉のやわらか煮 紅白煮・かぶのスープ フルーツ(オレンジ)	かゆ 魚のコトコト煮 鶏肉の煮物 みそ汁	かゆ 豚肉のやわらか煮 紅白煮・かぶのスープ フルーツ(オレンジ)
26	日	かゆペースト ミルク入り野菜ペースト インゲン・大根ペースト きゅうりペースト	かゆペースト トマトペースト さつま芋ペースト 白菜ペースト	かゆ 鶏肉のミルク煮 わかめの和え物・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	かゆ 魚のトマト煮 ふかし芋 みそ汁	かゆ 鶏肉のミルク煮 わかめの和え物・みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	かゆ 魚のトマト煮 ふかし芋 みそ汁
27	月	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	かゆ・人参ペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト りんごペースト	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁	かゆ ふわふわ玉子とじ 茹で野菜・スープ フルーツ(りんご)	かゆ 魚のみそ煮 納豆和え すまし汁	かゆ ふわふわ玉子とじ 茹で野菜・スープ フルーツ(りんご)
28	火	かゆ・インゲンペースト じゃが芋・大根・人参ペースト 玉ねぎ・ソーメンペースト グレープフルーツ	かゆ・きゅうりペースト 豆腐・かぶペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	かゆ 野菜のコトコト煮 茹で野菜・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豆腐の野菜あん 茹で野菜 みそ汁	かゆ 野菜のコトコト煮 茹で野菜・すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 豆腐の野菜あん 茹で野菜 みそ汁
29	水	かゆ・トマトペースト 玉ねぎ・レタスペースト キャベツペースト バナナペースト	かゆ・白菜ペースト 玉ねぎペースト なすペースト 人参ペースト	トマトかゆ 魚のやわらか煮 コールスロー フルーツ(バナナ)	かゆ 豚肉のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁	トマトかゆ 魚のやわらか煮 コールスロー フルーツ(バナナ)	かゆ 豚肉のコトコト煮 茹で野菜 みそ汁
30	木	かゆ・かぼちゃペースト キャベツ・大根ペースト 玉ねぎ・人参ペースト オレンジ	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト インゲンペースト	かゆ 野菜と玉子のチャンプル風 かぼちゃの甘煮・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かゆ マッシュポテト スープ	かゆ 野菜と玉子のチャンプル風 かぼちゃの甘煮・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かゆ マッシュポテト スープ
31	金	かゆペースト トマトペースト ミルク入り野菜ペースト かぶペースト	かゆ・豆腐ペースト 白糸だら・人参ペースト 玉ねぎペースト グレープフルーツ	かゆ 鶏肉のトマト煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)	かゆ 鶏肉のトマト煮 グリーンマッシュポテト スープ	かゆ 白身魚のコトコト煮 茹で野菜・みそ汁 フルーツ(グレープフルーツ)