



日	曜	離乳食中期・後期	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	離乳食初期	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	火	お粥 みそ汁 鰯の煮物 じゃが芋の煮物	みそ 玉葱	米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 じゃがいも
2	水	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 大根の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物		米	人参 たまねぎ 人参 大根
3	木	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリーの煮物	みそ	米 じゃがいも 片栗粉	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー
4	金	お粥 みそ汁 小判焼き ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
5	土	お粥 みそ汁 肉じゃが 南瓜の煮物	みそ 豆腐	米 じゃがいも	人参 人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 じゃがいも
7	月	お粥 みそ汁 肉団子 人参煮	みそ	米 片栗粉	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参
8	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
9	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 大根 人参 じゃがいも
10	木	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	みそ	米 片栗粉	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
11	金	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 ほうれん草 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 白菜
12	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	みそ	米 片栗粉 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 人参
14	月	お粥 みそ汁 豆腐の味噌煮 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 かぶ 人参 人参
15	火	お粥 みそ汁 鮭の照り焼き ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草
16	水	お粥 かき玉汁 麻婆豆腐 人参煮	みそ	米 卵 片栗粉	人参 人参 人参 玉葱	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参
17	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参
18	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	みそ	米 片栗粉	人参 白菜 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
19	土	お ゆ う ぎ 会							
21	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃがいもの煮物	みそ	米 片栗粉 じゃがいも	人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 大根 人参 人参
22	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 南瓜煮	みそ 豆腐	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
24	木	お粥 みそ汁 肉じゃが 白菜の煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 かぶ 人参 白菜	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 大根 人参 人参
25	金	お粥 みそ汁 ハンバーグ 南瓜の煮物	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 たまねぎ 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 人参 南瓜
26	土	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 味噌汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 たまねぎ 人参 人参
28	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃがいも煮	みそ	米 じゃがいも	人参 たまねぎ 人参 たまねぎ	お粥 みそ汁 じゃがいも煮	みそ	米 じゃがいも	人参 人参 人参 人参