



# 8月 離乳食5～6カ月(初期)

日曜日	曜日	415	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	水	おもゆ 白身魚ペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	ホキ	小松菜 玉ねぎ	米
2	木	おもゆ 高野豆腐ペースト 大根ペースト 人参ペースト	高野豆腐	大根 人参	米
3	金	おもゆ 高野豆腐ペースト チンゲン菜ペースト 人参ペースト	高野豆腐	チンゲン菜 人参	米
4	土	そうめんのくたくた煮 豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	絹ごし豆腐	キャベツ 人参	そうめん
6	月	おもゆ 高野豆腐ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	高野豆腐	人参 小松菜	米
7	火	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	ホキ	人参	米 じゃが芋
8	水	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト さつま芋ペースト	ホキ	人参	米 さつま芋
9	木	おもゆ 高野豆腐ペースト チンゲン菜ペースト 白菜ペースト	高野豆腐	チンゲン菜 白菜	米
10	金	うどんのくたくた煮物 白身魚ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト	ホキ	かぼちゃ 小松菜	うどん
13	月	お弁当日			
14	火	お弁当日			
15	水	おもゆ 白身魚ペースト キャベツペースト 人参ペースト	ホキ	キャベツ 人参	米
16	木	そうめんのくたくた煮 高野豆腐ペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	高野豆腐	人参	そうめん さつま芋

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	金	おもゆ 白身魚ペースト キャベツペースト かぼちゃペースト	ホキ	キャベツ かぼちゃ	米
18	土	おもゆ 高野豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	高野豆腐	キャベツ 人参	米
20	月	おもゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト キャベツペースト	ホキ	かぼちゃ キャベツ	米
21	火	おもゆ 高野豆腐ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	高野豆腐	ブロッコリー 人参	米
22	水	おもゆ 白身魚ペースト 小松菜ペースト かぼちゃペースト	ホキ	小松菜 かぼちゃ	米
23	木	そうめんのくたくた煮 高野豆腐ペースト 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐	小松菜	そうめん じゃが芋
24	金	おもゆ 高野豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	高野豆腐	キャベツ 人参	米
25	土	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト 大根ペースト	ホキ	人参 大根	米
27	月	おもゆ 高野豆腐ペースト キャベツペースト 人参ペースト	高野豆腐	キャベツ 人参	米
28	火	おもゆ 豆腐ペースト 青梗菜ペースト 人参ペースト	木綿豆腐	チンゲン菜 人参	米
29	水	おもゆ 白身魚ペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト	ホキ	人参	米 じゃが芋
30	木	おもゆ 高野豆腐ペースト 小松菜ペースト 人参ペースト	高野豆腐	小松菜 人参	米
31	金	おもゆ 白身魚ペースト ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	ホキ	ブロッコリー 玉ねぎ	米

