

日	離乳完了期 (12~18ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳初期 (5~6ヶ月頃)
1日	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、いんげん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g ココロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、いんげん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじん にんじん15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 しらすごはんお焼き 米30.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ1.0g	しらすごはんおじや 米27.0g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.9g	しらすごはんおじや 米21.6g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.7g	
2日	午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根のそぼろ煮 だいこん40.0g、鶏ひき肉15.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.1g、片栗粉0.3g にんじんのスープ にんじん30.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ	全粥 全かゆ(精白米) 80.0g 大根のそぼろ煮 だいこん36.0g、鶏ひき肉13.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、砂糖0.1g、片栗粉0.3g にんじんのスープ にんじん27.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ	五分粥 五分がゆ(精白米) 60.0g 大根のそぼろ煮 だいこん28.8g、鶏ひき肉10.8g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、砂糖0.1g、片栗粉0.2g にんじんのスープ にんじん21.6g、昆布だし汁	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 大根 だいこん15.0g にんじんのスープ にんじん13.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、白みそ1.0g じゃが芋ののり和え じゃが芋30.0g、青のり0.2g	ささみと野菜のみそ粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、白みそ0.9g じゃが芋ののり和え じゃが芋27.0g、青のり0.2g	ささみと野菜のみそ粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、白みそ0.7g じゃが芋ののり和え じゃが芋22.0g、青のり0.1g	
7日	午前食 和風うどん 干しうどん37.5g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、かつおだし汁105.0g、しょうゆ3.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん33.8g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、かつおだし汁94.5g、しょうゆ2.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん27.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、かつおだし汁75.6g、しょうゆ2.2g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かぼちゃ かぼちゃ15.0g 白菜のスープ はくさい15.0g
	午後食 いんげんとしらすごはん 米25.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g 豆腐と玉ねぎのみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	いんげんとしらす粥 米22.5g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g 豆腐と玉ねぎのみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	いんげんとしらす粥 米18.0g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g 豆腐と玉ねぎのみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	
8日	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい20.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g にんじんの甘煮 にんじん30.0g、しょうゆ0.5g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全かゆ(精白米) 80.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g にんじんの甘煮 にんじん27.0g、しょうゆ0.5g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分がゆ(精白米) 60.0g 白身魚のおろし煮 かれい15.0g、かぶ10.8g、しょうゆ にんじんの甘煮 にんじん21.6g、しょうゆ0.4g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かれい かれい10.0g にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g プロッコリーのチーズ和え プロッコリー15.0g、粉チーズ1.0g	きな粉パン粥 食パン36.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.9g プロッコリーのチーズ和え プロッコリー13.5g、粉チーズ0.9g	きな粉パン粥 食パン28.8g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.7g プロッコリーのチーズ和え プロッコリー10.8g、粉チーズ0.7g	
9日	午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根と鶏肉の煮物 だいこん25.2g、にんじん6.3g、鶏ひき肉15.0g、昆布だし汁18.9g、しょうゆ1.3g、片栗粉1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 1.0g	全粥 米22.5g 大根と鶏肉の煮物 だいこん22.7g、にんじん5.7g、鶏ひき肉13.5g、昆布だし汁17.0g、しょうゆ1.1g、片栗粉0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.9g	五分粥 米18.0g 大根と鶏肉の煮物 だいこん18.1g、にんじん4.5g、鶏ひき肉10.8g、昆布だし汁13.6g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ5.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじんの煮物 にんじん15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 野菜リゾット 米10.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、コンソメ0.5g、粉チーズ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	野菜リゾット 米9.0g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、コンソメ0.5g、粉チーズ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	野菜リゾット 米7.2g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、コンソメ0.4g、粉チーズ0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
11日	午前食 パン・食パン 食パン40.0g 肉団子のトマトスープ 鶏ひき肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ20.0g、にんじん10.0g、トマト15.0g、食塩0.1g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター1.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク1.0g 肉団子のトマトスープ 鶏ひき肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ18.0g、にんじん9.0g、トマト13.5g、食塩0.1g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター0.9g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.8g 肉団子のトマトスープ 鶏ひき肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ14.4g、にんじん7.2g、トマト10.8g、食塩0.1g かぶのグラッセ かぶ21.6g、バター0.7g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かぶ かぶ15.0g 人参のスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 にんじんとしらすのおにぎり 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	にんじんとしらすのおじや 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	にんじんとしらすのおじや 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	

日	離乳完了期 (12~18ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳初期 (5~6ヶ月頃)
12日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉9.0g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ13.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 二色煮 だいこん22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草9.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	五分粥 五分がゆ(精白米) 60.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉5.6g、絹ごし豆腐22.4g、たまねぎ8.4g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁16.8g、片栗粉0.6g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草7.2g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏ひき肉10.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、かつおだし汁150.0g、片栗粉3.0g さつま芋の甘煮 さつまいも30.0g	野菜うどん ゆでうどん72.0g、鶏ひき肉9.0g、キャベツ18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、かつおだし汁135.0g、片栗粉2.7g さつま芋の甘煮 さつまいも27.0g	野菜うどん ゆでうどん57.6g、鶏ひき肉7.2g、キャベツ14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、かつおだし汁108.0g、片栗粉2.2g さつま芋の甘煮 さつまいも21.6g	
13日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも35.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g オレンジ オレンジ50.0g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも31.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ コロコロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g オレンジ オレンジ45.0g	五分粥 五分がゆ(精白米) 64.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも25.2g、鶏むね肉 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g オレンジ オレンジ36.0g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 人参 にんじん15.0g じゃがいものスープ じゃがいも15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、いんげん8.0g、白みそ1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、いんげん7.2g、白みそ0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、いんげん5.8g、白みそ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g	
14日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい120.0g、あおのり0.4g、小麦粉5.0g、油1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのみそ汁 キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい118.0g、あおのり0.4g、小麦粉4.5g、油0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g キャベツのみそ汁 キャベツ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	五分粥 五分がゆ(精白米) 60.0g 白身魚の磯辺風煮 かれい14.4g、あおのり0.3g、片栗粉3.6g、昆布だし汁30.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g キャベツのみそ汁 キャベツ10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 白身魚 かれい8.0g ブロッコリーのスープ ブロッコリー15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ60.0g、きな粉3.0g、砂糖0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・葉30.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ54.0g、きな粉2.7g、砂糖0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・葉27.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ43.2g、きな粉2.2g、砂糖0.4g かぶと人参の煮物 かぶ・葉21.6g、にんじん7.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g	
15日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん10.0g、こまつな5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.3g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐36.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん9.0g、こまつな4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、砂糖0.3g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全がゆ(精白米) 60.0g 豆腐と野菜のどろみ煮 絹ごし豆腐28.8g、鶏むね肉7.2g、にんじん7.2g、こまつな3.6g、しょうゆ0.7g、砂糖0.2g、片栗粉0.7g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g じゃがいものスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30g
	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
16日 土	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g、キャベツ20.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g 南瓜の煮物 かぼちゃ30.0g	野菜うどん ゆでうどん72.0g、絹ごし豆腐18.0g、キャベツ18.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉2.7g 南瓜の煮物 かぼちゃ27.0g	野菜うどん ゆでうどん57.6g、絹ごし豆腐14.4g、キャベツ14.4g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉2.2g 南瓜の煮物 かぼちゃ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かぼちゃ かぼちゃ15.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30g
	午後食 チキンライス 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、グリーンピース(冷凍) 5.0g、食塩0.1g スティック野菜(きゅうり・人参) きゅうり20.0g、にんじん10.0g	チキンリゾット 全がゆ(精白米) 80.0g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、グリーンピース(冷凍) 4.5g、食塩0.1g コロコロ野菜(きゅうり・人参) きゅうり18.0g、にんじん9.0g	チキンリゾット 五分がゆ(精白米) 60.0g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、グリーンピース(冷凍) 3.6g、食塩0.1g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
18日 月	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも20.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.9g かぶの煮物 かぶ27.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも18.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、しょうゆ0.7g かぶの煮物 かぶ21.6g じゃがいものみそ汁 じゃがいも14.4g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かぶの煮物 かぶ15.0g じゃがいものスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30g
	午後食 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g、三温糖0.4g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃパン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	

日	離乳完了期 (12~18ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳初期 (5~6ヶ月頃)
19日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみと根菜の煮物 鶏ささ身15.0g、だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全がゆ(精白米)22.5g 鶏ささみと根菜の煮物 鶏ささ身13.5g、だいこん18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 全がゆ(精白米)18.0g 鶏ささみと根菜の煮物 鶏ささ身10.8g、だいこん14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 小松菜 こまつな15.0g 大根のスープ だいこん8.6g 昆布だし汁30g
	午後食 青のりチーズお焼き 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	青のりチーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g	
20日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の五目とろ煮 かれい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー25.0g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.7g	全粥 全がゆ(精白米)80.0g 白身魚の五目とろ煮 かれい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー22.5g キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.6g	五分粥 五分がゆ(精白米)60.0g 白身魚の五目とろ煮 かれい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー18.0g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かれい かれい10.8g キャベツのスープ キャベツ4.3g 昆布だし汁30g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん40.0g、鶏ひき肉10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	にゅうめん 干しとうめん36.0g、鶏ひき肉9.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.9g さつま芋の煮物 さつまいも27.0g	にゅうめん 干しとうめん28.8g、鶏ひき肉7.2g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ0.7g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	
21日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子と野菜のスープ 鶏ひき肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉0.6g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	全粥 全がゆ(精白米)80.0g 肉団子と野菜のスープ 鶏ひき肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	五分粥 五分がゆ(精白米)60.0g 肉団子と野菜のスープ 鶏ひき肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじん にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい17.5g 昆布だし汁30g
	午後食 にんじんとしらすごはん 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	にんじんとしらすのおじや 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g 小松菜のみそ汁 こまつな9.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	にんじんとしらすのおじや 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g 小松菜のみそ汁 こまつな7.2g、昆布だし汁56.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g	
22日 金	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、米みそ(淡色辛みそ)1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	麻婆粥丼 全がゆ(精白米)80.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐4.5g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、米みそ(淡色辛みそ)0.9g、砂糖0.5g、片栗粉1.8g ココロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	麻婆粥丼 五分がゆ(精白米)60.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐3.6g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、米みそ(淡色辛みそ)0.7g、砂糖0.4g、片栗粉1.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁56.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 南瓜の煮物 かぼちゃ30.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 南瓜の煮物 かぼちゃ27.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g 南瓜の煮物 かぼちゃ21.6g	
23日 土	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ5.8g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじん にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい17.5g 昆布だし汁30g
	午後食 さつま芋とかぼちゃのお粥 五分がゆ(精白米)60.0g、さつまいも10.0g、日本かぼちゃ10.0g 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいも30.0g、たまねぎ20.0g、たら15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.0g	さつま芋とかぼちゃのお粥 五分がゆ(精白米)54.0g、さつまいも9.0g、日本かぼちゃ9.0g 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいも27.0g、たまねぎ18.0g、たら13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁9.0g、しょうゆ0.0g	さつま芋とかぼちゃのお粥 五分がゆ(精白米)43.2g、さつまいも7.2g、日本かぼちゃ7.2g 白身魚と野菜の洋風煮込み じゃがいも21.6g、たまねぎ14.4g、たら10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁7.2g、しょうゆ0.0g	

日	離乳完了期 (12~18ヶ月頃)	離乳後期 (9~11ヶ月頃)	離乳中期 (7~8ヶ月頃)	離乳初期 (5~6ヶ月頃)
25日 月 午前食	軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉9.0g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.9g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分かゆ(精白米) 60.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏ひき肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁14.4g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.7g 白菜のみそ汁 はくさい5.8g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草12.0g 昆布だし汁30g
	午後食 さつまいもの茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、砂糖0.5g かぶと人参のグラッセ かぶ20.0g、にんじん10.0g、バター0.6g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、砂糖0.5g かぶと人参のグラッセ かぶ18.0g、にんじん9.0g、バター0.5g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g、砂糖0.4g かぶと人参のグラッセ かぶ14.4g、にんじん7.2g、バター0.4g	
26日 火 午前食	食パン 食パン40.0g 鶏ささみと野菜のスープ 鶏ささ身15.0g、かぶ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、食塩0.1g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク1.0g 鶏ささみと野菜のスープ 鶏ささ身13.5g、かぶ18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、食塩0.1g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.8g 鶏ささみと野菜のスープ 鶏ささ身10.8g、かぶ14.4g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、食塩0.1g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじん にんじん15.0g かぶのスープ かぶ15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 しらすわかめごはん 米25.0g、しらす干し7.0g、わかめ(乾) 0.6g きゃべつのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米22.5g、しらす干し6.3g、わかめ(乾) 0.5g きゃべつのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米18.0g、しらす干し5.0g、わかめ(乾) 0.4g きゃべつのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
27日 水 午前食	軟飯 軟飯80.0g カレイの味噌煮 かれい30.0g、淡色みそ1.0g、砂糖0.5g 人参の甘煮 にんじん30.0g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、かつお・昆布だし汁80g、米みそ(淡色辛みそ) 1.0g	お粥 米28.0g カレイの味噌煮 かれい24.0g、淡色みそ0.8g、砂糖0.4g 人参の甘煮 にんじん24.0g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、たまねぎ4.0g、かつお・昆布だし汁120.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.8g	お粥 米19.6g カレイの味噌煮 かれい16.8g、淡色みそ0.6g、砂糖0.3g 人参の甘煮 にんじん16.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.4g、たまねぎ2.8g、かつお・昆布だし汁84.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g かれい かれい16.8g 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 麻婆丼 米50.0g、鶏ひき肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、しょうゆ1.0g、米みそ(淡色辛みそ) 1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	麻婆粥 米40.0g、鶏ひき肉12.0g、絹ごし豆腐40.0g、しょうゆ0.8g、米みそ(淡色辛みそ) 0.8g、砂糖0.4g、片栗粉1.6g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g	麻婆粥 米28.0g、鶏ひき肉8.4g、絹ごし豆腐28.0g、しょうゆ0.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g、砂糖0.3g、片栗粉1.1g じゃがいもの煮物 じゃがいも16.8g	
28日 木 午前食	ささみと野菜のごはん 米20.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g 大根煮 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁15.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g 大根煮 だいこん27.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁13.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみと野菜のおじや 米14.4g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 大根煮 だいこん21.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁10.8g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g にんじん にんじん15.0g 大根のスープ だいこん15.0g、昆布だし汁30g
	午後食 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g、三温糖0.4g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ1.0g	かぼちゃパン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.5g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.9g	かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.7g	
29日 金 午前食	野菜うどん 干しうどん40.0g、絹ごし豆腐40.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g かぶのトマト煮 かぶ20.0g、トマト10.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん 干しうどん36.0g、絹ごし豆腐36.0g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.9g かぶのトマト煮 かぶ18.0g、トマト9.0g バナナ バナナ27.0g	野菜うどん 干しうどん28.8g、絹ごし豆腐28.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁56.0g、しょうゆ0.7g かぶのトマト煮 かぶ14.4g、トマト7.2g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g トマトのスープ トマト15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 米20.0g、鶏ささみ10.0g、ほうれん草8.0g、たまねぎ5.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ9.0g、ほうれん草7.2g、たまねぎ4.5g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g	ささみと野菜のみそおじや 米14.4g、鶏ささみ7.2g、ほうれん草5.8g、たまねぎ3.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g、砂糖0.0g	
30日 土 午前食	軟飯 軟飯80.0g 肉じゃが 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、かつお・昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全がゆ(精白米) 80.0g 肉じゃが 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g わかめのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、かつお・昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分かゆ(精白米) 60.0g 肉じゃが 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも21.6g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g わかめのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、かつお・昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥 30g じゃがいも じゃがいも15.0g にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30g
	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	