

| 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日水 | 午前食 けんちんうどん 干しうどん40.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g さつま芋の甘煮 さつまいも30.0g、砂糖0.5g バナナ バナナ30.0g | けんちんうどん 干しうどん36.0g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g さつま芋の甘煮 さつまいも27.0g、砂糖0.5g バナナ バナナ27.0g | けんちんうどん 干しうどん28.8g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g さつま芋の甘煮 さつまいも21.6g、砂糖0.4g バナナ バナナ21.6g | 10倍すりつぶし粥 お粥 30.0g さつま芋 さつまいも15.0g 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 チーズおかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー20.0g、しらす干し3.0g | チーズおかお粥 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー18.0g、しらす干し2.7g | チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー14.4g、しらす干し2.2g | |
| 2日木 | 午前食 たいの野菜あんかけごはん 米25.0g、たい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれんそう30.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | たいの野菜あんかけ粥 米22.5g、たい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれんそう27.0g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | たいの野菜あんかけ粥 米18.0g、たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれんそう21.6g 大根のみそ汁 だいこん10.8g、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 30.0g ほうれんそう ほうれんそう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 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0.4g 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0.3g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g | |
| 3日金 | 午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子スープ 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、しょうゆ0.7g きゃべつトマト煮 キャベツ20.0g、トマト10.0g | パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子スープ 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、しょうゆ0.6g きゃべつトマト煮 キャベツ18.0g、トマト9.0g | パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 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、しょうゆ0.5g きゃべつトマト煮 キャベツ14.4g、トマト7.2g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいも じゃがいも15.0g トマトのスープ トマト7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 しらすと野菜ごはん 米35.0g、キャベツ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおりのり0.1g | しらすと野菜のおじや 米31.5g、キャベツ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおりのり0.1g | しらすと野菜のおじや 米25.2g、キャベツ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおりのり0.1g | |
| 4日土 | 午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 生わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁 | たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 生わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁 | たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g わかめスープ 生わかめ3.6g、たまねぎ3.6g、昆布 | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん にんじん15.0g 小松菜のスープ こまつな7.2g |
| | 午後食 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g | |
| 6日月 | 午前食 豆腐丼 米25.0g、絹ごし豆腐50.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g きゃべつのみそ汁 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 | 豆腐粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐45.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g きゃべつのみそ汁 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 | 豆腐粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐36.0g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g きゃべつのみそ汁 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30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 わかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん5.0g かぶとしらすの和え物 かぶ・葉25.0g、しらす干し5.0g | わかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん4.5g かぶとしらすの和え物 かぶ・葉22.5g、しらす干し4.5g | わかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん3.6g かぶとしらすの和え物 かぶ18.0g、しらす干し3.6g | |
| 7日火 | 午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g 冬瓜のみそ汁 とうがんとん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、かぶ4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー13.5g、粉チーズ0.5g 冬瓜のみそ汁 とうがんとん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18.0g、鶏ささみ10.8g、かぶ3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー10.8g、粉チーズ0.4g 冬瓜のみそ汁 とうがんとん7.2g、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30.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g 冬瓜のスープ とうがんとん15.0g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 にゅうめん 干しとうめん35.0g、鶏ひき肉10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g | にゅうめん 干しとうめん31.5g、鶏ひき肉9.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g | にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏ひき肉7.2g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g | |
| 8日水 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい25.0g、かぶ20.0g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ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1.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g すいか すいか20.0g | 全粥 全がゆ80.0g 白身魚のおろし煮 かれい22.5g、かぶ18.0g、しょうゆ0.9g キャベツのお浸し キャベツ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0.9g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g すいか すいか18.0g | 五分粥 五分がゆ60.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ14.4g、しょうゆ0.8g キャベツのお浸し キャベツ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0.7g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g すいか すいか14.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かれい かれい15.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれんそう30.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g | 豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、食塩0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう27.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g | 豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、食塩0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれんそう25.8g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g | |

| 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) |
|----------|--|--|---|---|
| 9日 木 | 午前食 食パン 食パン35.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐50.0g、にんじん5.0g、パン粉5.0g、油1.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐45.0g、にんじん4.5g、パン粉4.5g、油0.9g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのスープ かぶ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g | パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g 豆腐のあんかけ 絹ごし豆腐36.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁20.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g かぶのスープ かぶ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、キャベツ8.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g | 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、キャベツ7.2g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g さつま芋の煮物 さつまいも27.0g | 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、キャベツ5.8g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g | |
| 10日 金 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも15.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g | 全粥 全がゆ80.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも13.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g | 五分粥 五分がゆ60.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、 | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい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 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g | チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g | チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g | |
| 11日 土 | 午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、しょうゆ0.5g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g、三温糖0.5g、片栗粉2.0g わかめスープ 生わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.0g | 麻婆粥丼 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、しょうゆ0.5g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g、三温糖0.5g、片栗粉1.8g わかめスープ 生わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、食塩0.0g | 麻婆粥丼 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、しょうゆ0.4g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g、三温糖0.4g、片栗粉1.4g わかめスープ 生わかめ3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、食塩0.0g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 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0.4g 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0.3g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g | |
| 13日 月 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身15.0g、なす10.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g トマト トマト30.0g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g | 全粥 全がゆ80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身13.5g、なす9.0g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g トマト トマト27.0g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、ほうれん草9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g | 全粥 五分がゆ60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身10.8g、なす7.2g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g トマト トマト21.6g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、ほうれん草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30.0g ほうれん草 ほうれん草10.0g トマトのスープ トマト7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g にんじんグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g | きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g にんじんグラッセ にんじん27.0g、バター0.5g | きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g にんじんグラッセ にんじん21.6g、バター0.4g | |
| 14日 火 | 午前食 食パン 食パン35.0g 肉団子スープ 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、昆布だし汁80.0g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g | パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g 肉団子スープ 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、昆布だし汁72.0g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ13.5g、しょうゆ0.5g | パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 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、昆布だし汁57.6g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ10.8g、しょうゆ0.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g きゃべつ キャベツ15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 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5.0g、しらす干し5.0g じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.3g | にんじんとしらすおじや 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し4.5g じゃがいものり じゃがいも27.0g、あおのり0.3g | にんじんとしらすおじや 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し3.6g じゃがいものり じゃがいも21.6g、あおのり0.2g | |
| 15日 水 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイのみそ煮 かれい125.0g、米みそ(甘みそ)0.7g なすのおかか和え なす30.0g、かつお節0.1g 白菜のみそ汁 はくさい110.0g、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 全がゆ80.0g カレイのみそ煮 かれい122.5g、米みそ(甘みそ)0.6g なすのおかか和え なす27.0g、かつお節0.1g 白菜のみそ汁 はくさい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60.0g カレイのみそ煮 かれい18.0g、米みそ(甘みそ) なすの和えもの なす21.6g 白菜のみそ汁 はくさい17.2g、たまねぎ3.6g、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30.0g かれい かれい15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 にゅうめん 干しとうめん35.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g | にゅうめん 干しとうめん31.5g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g | にゅうめん 干しとうめん25.2g、絹ごし豆腐21.6g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁56.0g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ21.6g | |

| 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) |
|-------|---|---|---|---|
| 16日 木 | 午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん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 | 鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.9g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g 大根のみそ汁 だいこん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 | 鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g 大根のみそ汁 だいこん7.2g、たまねぎ3.6g、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30.0g かぼちゃ かぼちゃ15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 りんごサンド 食パン30.0g、三温糖1.0g、りんご15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g | りんごパン粥 食パン27.0g、りんご13.5g、育児用ミルク0.5g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g | りんごパン粥 食パン21.6g、りんご10.8g、育児用ミルク0.4g 野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g | |
| 17日 金 | 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、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト30.0g わかめスープ わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.0g | 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、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g トマト トマト27.0g わかめスープ わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、食塩0.0g | 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、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g トマト トマト21.6g わかめスープ 生わかめ3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、食塩0.0g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g キャベツ キャベツ15.0g トマトのスープ トマト7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g かぶとしらすの煮物 かぶ30.0g、しらす干し5.0g | 豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g かぶとしらすの煮物 かぶ27.0g、しらす干し4.5g | 豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g かぶとしらすの煮物 かぶ21.6g、しらす干し3.6g | |
| 18日 土 | 午前食 野菜あんかけ丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁40.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 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 | 野菜あんかけ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 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 | 野菜あんかけ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁28.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 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30.0g にんじん にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 さつま芋とかぼちゃのお粥 お粥60.0g、さつまいも20.0g、日本かぼちゃ20.0g 白身魚と野菜の洋風煮込み かれい30.0g、昆布だし汁10.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g | さつま芋とかぼちゃのお粥 お粥56g、さつまいも18.0g、日本かぼちゃ18.0g 白身魚と野菜の洋風煮込み かれい27.0g、昆布だし汁9.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g | さつま芋とかぼちゃのお粥 お粥40.0g、さつまいも14.4g、日本かぼちゃ14.4g 白身魚と野菜の洋風煮込み かれい21.6g、昆布だし汁10.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g | |
| 20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15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g わかめと白菜のみそ汁 カットわかめ0.8g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | 全粥 全がゆ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 にんじんの甘煮 にんじん27.0g わかめとはくさいのみそ汁 カットわかめ0.7g、はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g | 全粥 五分がゆ60.0g 豆腐のつぶし煮 鶏ひき肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g わかめとはくさいのみそ汁 カットわかめ0.6g、はくさい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30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 ささみのあんかけごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g | ささみのあんかけ粥 米22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー13.5g、粉チーズ0.5g | ささみのあんかけ粥 米18.0g、鶏ささみ10.8g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー10.8g、粉チーズ0.4g | |
| 21日 火 | 午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな30.0g 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 | ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな27.0g 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 | ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g 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 | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 こまつな10.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・菜20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.0g | きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・菜18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.0g | きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g かぶと人参の煮物 かぶ・菜14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁0.0g | |
| 22日 水 | 午前食 たいの野菜あんかけごはん 米25.0g、たい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g オレンジ オレンジ30.0g | たいの野菜あんかけ粥 米22.5g、たい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g かぶのみそ汁 かぶ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g オレンジ オレンジ27.0g | たいの野菜あんかけ粥 米18.0g、たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g かぶのみそ汁 かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g オレンジ オレンジ21.6g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g たい たい15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、砂糖0.5g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐15.0g、キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.0g | さつま芋の茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、砂糖0.5g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐13.5g、キャベツ9.0g、昆布だし汁70.0g、食塩0.0g | さつま芋の茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g、砂糖0.4g 豆腐と野菜のスープ 絹ごし豆腐10.8g、キャベツ7.2g、昆布だし汁56.0g、食塩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 土 | 午前食 野菜うどん 干しうどん35.0g、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、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g | 野菜うどん 干しうどん31.5g、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、昆布だし汁72.0g、片栗粉0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g バナナ バナナ27.0g | 野菜うどん 干しうどん25.2g、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、昆布だし汁57.6g、片栗粉0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g バナナ バナナ21.6g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいも じゃがいも30.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 チーズおかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g | チーズおかか粥 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g | チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g | |
| 27日 月 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー20.0g、かつお節0.7g にんじんのみそ汁 にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 全粥 全がゆ80.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまねぎ13.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー18.0g、かつお節0.6g にんじんのみそ汁 にんじん7.2g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 五分粥 五分がゆ60.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも21.6g、たまねぎ10.8g、油0.7g、しょうゆ0.7g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー14.4g、かつお節0.5g にんじんのみそ汁 にんじん5.8g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g にんじんのスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 甘辛しらすごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、三温糖0.6g、しょうゆ1.8g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g | 甘辛しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、三温糖0.5g、しょうゆ1.6g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g | 甘辛しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、三温糖0.4g、しょうゆ1.3g かぶの煮物 かぶ21.6g | |
| 28日 火 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身15.0g、かぶ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 キャベツのお浸し キャベツ30.0g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 全粥 全がゆ80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身13.5g、かぶ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 キャベツのお浸し キャベツ27.0g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 五分粥 五分がゆ60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身10.8g、かぶ14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 冷やしそめん 干しそめん35.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ0.5g | 冷やしそめん 干しそめん31.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.5g | 冷やしそめん 干しそめん25.2g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.4g | |
| 29日 水 | 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5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g すいか すいか25.0g | 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4.5g、しょうゆ0.9g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g すいか すいか22.5g | 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3.6g、しょうゆ0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g すいか すいか18.0g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぼちゃ かぼちゃ15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30g |
| | 午後食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれんそう10.0g きゃべつのお浸し キャベツ30.0g | 豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、食塩0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう9.0g きゃべつのお浸し キャベツ27.0g | 豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、食塩0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれんそう7.2g きゃべつのお浸し キャベツ21.6g | |
| 30日 木 | 午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉15.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.3g さつまいもの甘煮 さつまいも30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 全粥 全がゆ80.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉13.5g、だいこん27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.3g さつまいもの甘煮 さつまいも27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g | 五分粥 五分がゆ60.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉10.8g、だいこん21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.2g さつまいもの甘煮 さつまいも21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつまいも さつまいも15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 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 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、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0.4g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、昆布だし汁72.0g、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0.3g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g | |
| 31日 金 | 午前食 食パン 食パン35.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも30.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ25.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g 白菜のスープ はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g | パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g ポテトのチーズ焼き じゃがいも27.0g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ22.5g、水4.5g、粉チーズ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g 白菜のスープ はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g | パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g ポテトのチーズ焼き じゃがいも21.6g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ18.0g、水3.6g、粉チーズ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g 白菜のスープ はくさい10.8g、昆布だし汁57.6g | 10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 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、キャベツ8.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター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、キャベツ7.2g、みそ(淡色辛みそ)0.5g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター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、キャベツ5.8g、みそ(淡色辛みそ)0.4g かぶのグラッセ かぶ21.6g、バター0.4g | |