

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 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g だいの野菜あんかけ たい125.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな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	全粥 全粥80.0g だいの野菜あんかけ 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 小松菜のお浸し こまつな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	五分粥 五分粥60.0g だいの野菜あんかけ 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 小松菜のお浸し こまつな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 たい たい15.0g 小松菜のスープ こまつな15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.5g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.9g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.7g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
2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10.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥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9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g きゃべつのみそ汁 キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも25.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 じゃが芋 じゃがいも15.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 けんちんうどん 干しうどん30.0g、絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい20.0g	けんちんうどん 干しうどん27.0g、絹ごし豆腐36.0g、だいこん9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい18.0g	けんちんうどん 干しうどん21.6g、絹ごし豆腐28.8g、だいこん7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい14.4g	
3日 木	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1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁50.0g、米みそ(淡色辛みそ) 1.0g りんご りんご25.0g	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0.9g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁45.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.9g りんご りんご22.5g	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0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁36.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぼちゃ かぼちゃ15.0g にんじんのスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 甘辛しらすごはん 米50.0g、しらす干し5.0g、砂糖0.6g、しょうゆ1.0g 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	甘辛しらす粥 米45.0g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g 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	甘辛しらす粥 米36.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g 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	
4日 金	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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい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30.0g、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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおおかおにぎり 米35.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g かぶのりおえ かぶ・葉30.0g、かぶ・葉5.0g、あおのり0.7g	チーズおか粥 米31.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g かぶのりおえ かぶ・葉27.0g、かぶ・葉4.5g、あおのり0.6g	チーズ粥 米25.2g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g かぶのりおえ かぶ・葉21.6g、あおのり0.5g	
5日 土	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	野菜うどん ゆでうどん72.0g、絹ごし豆腐18.0g、はくさい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 じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	野菜うどん ゆでうどん57.6g、絹ごし豆腐14.4g、はくさい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 じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん にんじん15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g
	午後食 たきこみ御飯 米30.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、グリーンピース(冷凍) 2.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g	たきこみ粥 米27.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、グリーンピース(冷凍) 1.8g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	たきこみ粥 米21.6g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、グリーンピース(冷凍) 1.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
7日 月	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 きゅうり20.0g、にんじん10.0g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、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 コロコロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g なすのみそ汁 なす9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	麻婆粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、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 きゅうり14.4g、にんじん7.2g なすのみそ汁 なす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 にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	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 鶏ささみの野菜煮 鶏ささ身15.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん4.5g 鶏ささみの野菜煮 鶏ささ身13.5g、キャベツ18.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん3.6g 鶏ささみの野菜煮 鶏ささ身10.8g、キャベツ14.4g、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)
8日 火	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、キャベツ15.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ25.0g	全粥 全粥80.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも13.5g、キャベツ13.5g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ22.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、キャベツ10.8g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ18.0g	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 キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはんお焼き 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	しらすごはん粥 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	しらすごはん粥 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	
9日 水	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい110.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g ひじきの煮物 ひじき3.0g、にんじん25.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g 豆腐みそ汁 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) 0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g ひじきの煮物 ひじき2.7g、にんじん22.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g 豆腐みそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g 人参の煮物 にんじん18.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g、いんげん2.2g 豆腐みそ汁 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ3.6g、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 人参のスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん35.0g、鶏ささみ10.0g、はくさい1.0g、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31.5g、鶏ささみ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 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25.2g、鶏ささみ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 さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	
10日 木	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 かぶと人参の煮物 かぶ20.0g、にんじん10.0g	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 かぶと人参の煮物 かぶ18.0g、にんじん9.0g	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 かぶと人参の煮物 かぶ14.4g、にんじん7.2g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、にんじん15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ30.0g	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、にんじん13.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ27.0g	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐30.6g、にんじん10.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.4g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ21.6g	
11日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい25.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草ののり和え ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g 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 梨 なし25.0g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい22.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g ほうれん草ののり和え ほうれん草13.5g、にんじん4.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g 梨 なし22.5g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g ほうれん草ののり和え ほうれん草10.8g、にんじん3.6g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ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 かれい かれい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g 昆布だし汁30.0g
	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1.5g 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	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、砂糖1.4g 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72.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g、砂糖1.1g 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57.6g	
12日 土	午前食 たきごみ御飯 米25.0g、鶏ひき肉7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、グリーンピース(冷凍) 2.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、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	たきごみ粥 米22.5g、鶏ひき肉6.3g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、グリーンピース(冷凍) 1.8g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	たきごみ粥 米18.0g、鶏ひき肉5.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、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 にんじん にんじん15.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	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0.5g	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0.5g	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0.4g	
14日 月	午前食 食パン 食パン40.0g たいのチーズソテー たい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ5.0g、油1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g たいのチーズソテー たい22.5g、小麦粉2.7g、スライスチーズ4.5g、油0.9g コロコロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g たいのチーズ煮 たい18.0g、チーズ3.6g、昆布だし汁25.0g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.9g 野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ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 たい たい15.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋ごはん 米25.0g、さつまいも10.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g かぶの煮物 かぶ・葉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)
15日 火	午前食 ささみとかぶのごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、かぶ・葉15.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ1.0g キャベツのみそ汁 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	ささみとかぶのおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、かぶ・葉13.5g、しょうゆ0.9g 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 キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみとかぶのおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、かぶ・葉10.8g、しょうゆ0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.7g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、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 ブロッコリー ブロッコリー10.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	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 南瓜の煮物 かぼちゃ30.0g	にんじんとしらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し4.5g 南瓜の煮物 かぼちゃ27.0g	にんじんとしらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し3.6g 南瓜の煮物 かぼちゃ21.6g	
16日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレーのみそ煮 カレー125.0g、米みそ(甘みそ) 0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g カレーのみそ煮 カレー122.5g、米みそ(甘みそ) 0.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g なすのみそ汁 なす9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g カレーのみそ煮 カレー118.0g、米みそ(甘みそ) 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁21.6g なすのみそ汁 なす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 カレー カレー15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
17日 木	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、たまねぎ10.0g、昆布だし汁50.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g さつまいもの甘煮 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	野菜あんかけ粥丼 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g さつまいもの甘煮 さつまいも27.0g かぶのみそ汁 かぶ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	野菜あんかけ粥丼 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g さつまいもの甘煮 さつまいも21.6g かぶのみそ汁 かぶ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 さつまいも さつまいも15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 りんごサンド 食パン30.0g、りんご15.0g、三温糖0.5g にんじんグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	りんごパン粥 食パン27.0g、りんご13.5g、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	りんごパン粥 食パン21.6g、りんご10.8g、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	
18日 金	午前食 和風うどん 干しうどん30.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きょうりゅう10.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん27.0g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きょうりゅう9.0g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん25.2g、絹ごし豆腐32.4g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きょうりゅう7.9g バナナ バナナ27.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g じゃがいものスープ じゃがいも15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g キャベツのしらす和え キャベツ30.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g キャベツのしらす和え キャベツ27.0g、しらす干し2.7g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g キャベツのしらす和え キャベツ27.0g、しらす干し2.7g	
19日 土	午前食 野菜あんかけ丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、グリーンピース(冷凍) 3.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、焼☆1.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	野菜あんかけ粥丼 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、グリーンピース(冷凍) 2.7g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g さつまいもの煮物 さつまいも27.0g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、焼☆0.9g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	野菜あんかけ粥丼 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g さつまいもの煮物 さつまいも21.6g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.4g、焼☆0.7g、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 さつまいも さつまいも15.0g 人参のスープ 人参7.2g 昆布だし汁30.0g
	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 きゃべつのスープ キャベツ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0.5g きゃべつのスープ キャベツ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0.4g きゃべつのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
23日 水	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g はくさいのりし和え はくさい30.0g、あおのり0.5g 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 りんご りんご25.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、食塩0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g はくさいのりし和え はくさい27.0g、あおのり0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも18.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g りんご りんご22.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、食塩0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g はくさいのりし和え はくさい21.6g、あおのり0.4g じゃがいものみそ汁 じゃがいも14.4g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g はくさいのスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	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	

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)
24日 木	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ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 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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、こまつな9.0g、にんじん2.7g、しょうゆ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 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	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、こまつな7.2g、にんじん2.2g、しょうゆ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 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 小松菜 こまつな10.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはんお焼き 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、昆布だし汁0.0g	しらすリゾット 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g、昆布だし汁0.0g	しらすリゾット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g、昆布だし汁0.0g	
25日 金	午前食 食パン 食パン40.0g なすとかれいの含め煮 かれい25.0g、なす15.0g、いんげん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g、食塩0.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g なすとかれいの含め煮 かれい22.5g、なす13.5g、いんげん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g、食塩0.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g なすとかれいの含め煮 かれい18.0g、なす10.8g、いんげん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g、食塩0.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かれい かれい15.0g ブロッコリーのスープ ブロッコリー10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 甘辛しらすごはん 米50.0g、しらす干し5.0g、砂糖0.6g、しょうゆ1.0g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g	甘辛しらす粥 米45.0g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g	甘辛しらす粥 米36.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g、昆布だし汁21.6g	
26日 土	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも35.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 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) 0.5g	全粥 全粥80.0g じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも31.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも25.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ3.6g、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 じゃが芋 じゃがいも15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g、片栗粉0.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g コロコロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
28日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの磯辺焼き たい25.0g、食塩0.1g、あおのり0.4g、小麦粉3.0g、油1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、にんじん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	全粥 全粥80.0g たいの磯辺焼き たい22.5g、食塩0.1g、あおのり0.4g、小麦粉2.7g、油0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、にんじん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72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g たいの磯辺風煮 たい18.0g、あおのり0.3g、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14.4g、にんじん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57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g たい たい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ15.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、チーズ13.5g、育児用ミルク0.5g さつま芋の煮物 さつまいも27.0g	りんごパン粥 食パン21.6g、チーズ10.8g、育児用ミルク0.4g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	
29日 火	午前食 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、ほうれん草10.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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1.5g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	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、ほうれん草9.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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1.35g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	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、ほうれん草7.2g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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1.08g、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 南瓜 かぼちゃ15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 かぶのみそ煮 かぶ・葉30.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	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 かぶのみそ煮 かぶ・葉27.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	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 かぶのみそ煮 かぶ・葉21.6g、昆布だし汁0.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	
30日 水	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、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 白菜のりし和え はくさい30.0g、あおのり0.5g りんご りんご25.0g	全粥 全粥80.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも13.5g、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 白菜のりし和え はくさい27.0g、あおのり0.5g りんご りんご22.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、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 白菜のりし和え はくさい21.6g、あおのり0.4g りんご りんご18.0g	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17.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ5.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g ポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ4.5g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g コロコロサラダ じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ3.6g、しょうゆ0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g	