

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)
17日 土	午前食 たきこみ御飯 ※25.0g、鶏ひき肉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 わかめのみそ汁 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	たきこみ粥 ※22.5g、鶏ひき肉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 わかめのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、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 わかめのみそ汁 カットわかめ0.6g、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 にんじん にんじん15.0g 小松菜のお浸し こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏そぼろごはん ※25.0g、鶏ひき肉15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	鶏そぼろ粥 ※22.5g、鶏ひき肉13.5g、こまつな9.0g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、こまつな7.2g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
19日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい125.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい115.0g、たまねぎ5.0g、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	全粥 全粥80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい122.5g、あおのり0.4g、片栗粉7.2g、油0.9g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 白菜のみそ汁 はくさい113.5g、たまねぎ4.5g、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	五分粥 五分粥60.0g 白身魚の磯辺風煮 かれい118.0g、あおのり0.3g、片栗粉5.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 白菜のみそ汁 はくさい110.8g、たまねぎ3.6g、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 かれい かれい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 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、育児用ミルク0.5g 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、育児用ミルク0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
20日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.0g	パン粥 食パン27.0g、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 かぶの煮物 かぶ・葉27.0g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g、食塩0.0g	パン粥 食パン21.6g、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 かぶの煮物 かぶ21.0g キャベツのスープ キャベツ10.8g、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 かぶのスープ かぶ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ ※25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 ※22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g	
21日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根と肉団子の煮物 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん30.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g 白菜のみそ汁 はくさい115.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g 大根と肉団子の煮物 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん27.0g、こまつな9.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、砂糖0.5g、片栗粉0.9g 白菜のみそ汁 はくさい113.5g、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 大根と肉団子の煮物 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん21.6g、こまつな7.2g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、砂糖0.4g、片栗粉0.7g 白菜のみそ汁 はくさい110.8g、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 大根 だいこん15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはんお焼き ※25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、しょうゆ0.0g、油1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	しらすチーズ粥 ※22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	しらすチーズ粥 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
22日 木	午前食 けんちんうどん 干しうどん40.0g、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2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 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、だいこん9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ1.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 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、だいこん7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ1.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g バナナ バナナ21.6g	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 野菜あんかけ丼 ※25.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい30.0g、にんじん15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	野菜あんかけ粥丼 ※22.5g、鶏ひき肉13.5g、はくさい27.0g、にんじん13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	野菜あんかけ粥丼 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、はくさい21.6g、にんじん10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
23日 金	午前食 ささみと野菜のごはん ※25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g 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 ※22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい9.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g 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13.5g、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、はくさい17.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g 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30.0g
	午後食 しらすとほうれん草のごはん ※25.0g、ほうれん草8.0g、しらす干し3.0g 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	しらすとほうれん草のおじや ※22.5g、ほうれん草7.2g、しらす干し2.7g 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	しらすとほうれん草のおじや 米18.0g、ほうれん草5.8g、しらす干し2.2g 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	
24日 土	午前食 たきこみ御飯 ※25.0g、鶏ひき肉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 ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g 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	たきこみ粥 ※22.5g、鶏ひき肉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 ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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 マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g 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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g 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、育児用ミルク0.5g 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、育児用ミルク0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	