

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)
2日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 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 白菜のお浸し はくさい130.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな5.0g、たまねぎ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g 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 白菜のお浸し はくさい127.0g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ0.5g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな4.5g、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 五分粥60.0g 豆腐のあんかけ 絹ごし豆腐36.0g、にんじん3.6g、パン粉3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 白菜のお浸し はくさい121.6g、昆布だし汁10.8g、しょうゆ0.4g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな3.6g、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 小松菜 こまつな15.0g 白菜のスープ はくさい17.2g、昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g にんじんグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	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 にんじんグラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	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 にんじんグラッセ にんじん21.6g、バター0.4g	
4日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい125.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、焼酎0.5g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい122.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、焼酎0.5g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい118.0g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、焼酎0.4g、みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい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 にんじんとわかめおにぎり 米25.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	にんじんとわかめおじや 米22.5g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.2g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	にんじんとわかめおじや 米18.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん2.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
5日 木	午前食 食パン 食パン37.5g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、かぶ・葉30.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	パン粥 食パン33.8g、育児用ミルク0.5g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、かぶ・葉27.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、砂糖0.5g、片栗粉0.9g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.4g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、かぶ・葉21.6g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、砂糖0.4g、片栗粉0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	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7.2g、昆布だし汁30.0g
	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、キャベツ8.0g、白みそ1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g	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、白みそ0.9g じゃが芋ののり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.2g	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、白みそ0.7g じゃが芋ののり和え じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
6日 金	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい15.0g、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、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん72.0g、鶏ひき肉13.5g、はくさい13.5g、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、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん ゆでうどん57.6g、鶏ひき肉10.8g、はくさい10.8g、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、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g 白菜のスープ はくさい17.2g、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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.4g	
7日 土	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ(淡色辛みそ) 1.0g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ(淡色辛みそ) 0.9g、砂糖0.5g、片栗粉1.8g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	麻婆粥丼 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、みそ(淡色辛みそ) 0.7g、砂糖0.4g、片栗粉1.4g 大根のみそ汁 だいこん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 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 スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	かぼちゃパン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	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 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
9日 月	午前食 食パン 食パン40.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマト10.0g、片栗粉1.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 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36.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト9.0g、片栗粉1.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 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28.8g、育児用ミルク0.4g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、トマト7.2g、片栗粉1.1g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも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 ひじきごはん 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー20.0g	ひじき粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー18.0g	ひじき粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、ひじき0.7g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー14.4g	

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)
10日 火	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、いんげん9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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、いんげん7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g、砂糖 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 南瓜 かぼちゃ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 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0.5g りんご りんご25.0g	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0.5g りんご りんご22.5g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏ひき肉7.2g、はくさい17.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g りんご りんご18.0g	
11日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん30.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、しょうゆ0.5g 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	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん27.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、砂糖0.5g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、しょうゆ0.5g 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	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん21.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、砂糖0.4g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.4g、しょうゆ0.4g 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 大根 だいこん15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜ごはん 米25.0g、たまねぎ5.0g、キャベツ3.5g、しらす干し5.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、たまねぎ4.5g、キャベツ3.2g、しらす干し4.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、たまねぎ3.6g、キャベツ2.5g、しらす干し3.6g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
12日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐40.0g、なす20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.8g キャベツのお浸し キャベツ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐36.0g、なす18.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、たまねぎ4.5g、キャベツ2.7g、片栗粉0.7g キャベツのお浸し キャベツ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐28.8g、なす14.4g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.6g キャベツのお浸し キャベツ21.6g 白菜のみそ汁 はくさい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 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 さつまいの茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、干しぶどう3.0g、砂糖1.0g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g	さつまいの茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、干しぶどう2.7g、砂糖0.9g かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g	さつまいの茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g、砂糖0.7g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g	
13日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの磯辺焼き たい25.0g、あおのり0.4g、小麦粉2.0g、油0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.0g 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	全粥 全粥80.0g たいの磯辺焼き たい22.5g、あおのり0.4g、小麦粉1.8g、油0.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.0g 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	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1.4g、片栗粉0.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁0.0g 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 たい たい15.0g 大根のスープ だいこん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 小松菜のチーズ和え こまつな25.0g、粉チーズ0.3g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g 小松菜のチーズ和え こまつな22.5g、粉チーズ0.3g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g 小松菜のチーズ和え こまつな18.0g、粉チーズ0.2g	
14日 土	午前食 炊き込みごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、グリーンピース(冷凍) 3.0g、しょうゆ0.5g 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	炊き込み粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g、グリーンピース(冷凍) 2.7g、しょうゆ0.5g 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	炊き込み粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん5.8g、しょうゆ0.4g 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 キャベツのお浸し キャベツ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 さつまいもペーストサンド 食パン30.0g、さつまいも15.0g、三温糖0.4g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、にんじん4.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン27.0g、さつまいも13.5g、育児用ミルク0.5g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.6g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもパン粥 食パン21.6g、さつまいも10.8g、育児用ミルク0.4g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、にんじん2.9g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
16日 月	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、ほうれん草10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g 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	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、ほうれん草9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ0.5g 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、ほうれん草7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g、しょうゆ0.4g 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 りんご りんご30.0g	かぼちゃパン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g りんご りんご27.0g	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 りんご りんご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)
17日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい125.0g、たまねぎ15.0g、いんげん5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい122.5g、たまねぎ13.5g、いんげん4.5g、にんじん2.7g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい118.0g、たまねぎ10.8g、いんげん3.6g、にんじん2.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 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 白身魚 かれい15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	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15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 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13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 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10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
18日 水	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・葉20.0g、にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい110.0g、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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g 白菜のスープ はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g	食パン 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・葉14.4g、にんじん7.2g 白菜のスープ はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g にんじんのスープ 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、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.1g、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	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.1g、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	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ21.6g	
19日 木	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 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	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、はくさい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 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	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、はくさい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 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋の茶巾しぼり さつま芋60.0g、りんご20.0g、干ししぶどう3.0g、砂糖1.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.5g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋54.0g、りんご18.0g、干ししぶどう2.7g、砂糖0.9g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター0.5g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋43.2g、りんご14.4g、砂糖0.7g かぶのグラッセ かぶ21.6g、バター0.4g	
20日 金	午前食 味噌煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏ひき肉15.0g、だいこん10.0g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 1.0g ひじきの白和え ひじき1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、にんじん10.0g、ほうれん草10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん72.0g、鶏ひき肉13.5g、だいこん9.0g、はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.9g ひじきの白和え ひじき0.9g、砂糖0.9g、しょうゆ0.9g、にんじん9.0g、ほうれん草9.0g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん57.6g、鶏ひき肉10.8g、だいこん7.2g、はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g ひじきの白和え ひじき0.7g、砂糖0.7g、しょうゆ0.7g、にんじん7.2g、ほうれん草7.2g、絹ごし豆腐10.8g、しょうゆ0.4g 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 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 ささみといんげんのはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	ささみといんげんのおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	ささみといんげんのおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
21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、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g、グリーンピース(冷凍) 2.0g 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	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g、グリーンピース(冷凍) 1.8g 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	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 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 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 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 キャベツのお浸し キャベツ30.0g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
24日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のあんかけ かれい125.0g、昆布だし汁25.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁0.5g 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150.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.7g みかん みかん30.0g	全粥 全粥80.0g 白身魚のあんかけ かれい122.5g、昆布だし汁22.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁0.5g 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135.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.6g みかん みかん27.0g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のあんかけ かれい118.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 白菜のお浸し はくさい16.6g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.4g 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108.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g みかん みかん21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい15.0g 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏ひき肉10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、かつお・昆布だし汁180.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	にゅうめん ゆでそうめん72.0g、鶏ひき肉9.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、かつお・昆布だし汁162.0g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	にゅうめん ゆでそうめん57.6g、鶏ひき肉7.2g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、かつお・昆布だし汁129.6g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん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)
25日 水	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のトマト煮 鶏ひき肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ20.0g、トマト5.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 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	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のトマト煮 鶏ひき肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ18.0g、トマト4.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 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	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のトマト煮 鶏ひき肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ14.4g、トマト3.6g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいもの煮物 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 ひじきごはん 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍)2.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g	ひじき粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍)1.8g 小松菜のお浸し こまつな27.0g	ひじき粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、ひじき0.7g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g	
26日 木	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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	五目あんかけ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁40.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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	五目あんかけ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁32.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.8g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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 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 キャベツのお浸し キャベツ30.0g	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g、育児用ミルク0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
27日 金	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	麻婆粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、絹ごし豆腐36.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	麻婆粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、絹ごし豆腐28.8g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 ブロッコリー ブロッコリー10.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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・葉20.0g、にんじん10.0g	きな粉おじや 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・葉18.0g、にんじん9.0g	きな粉おじや 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・葉14.4g、にんじん7.2g	
28日 土	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい15.0g、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、片栗粉2.0g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん72.0g、鶏ひき肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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 バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん ゆでうどん57.6g、鶏ひき肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、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 バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつまいもの煮物 さつまいも15.0g 白菜のスープ はくさい30.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおにかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	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 にんじんの甘煮 にんじん27.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
30日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん20.0g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん18.0g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん14.4g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぼちゃ かぼちゃ15.0g 小松菜のスープ こまつな7.2g 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0.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g かぶと人参のグラッセ かぶ15.0g、にんじん3.6g、バター0.4g	