

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 食パン 食パン30.0g かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ25.0g、鶏ひき肉15.0g、たまねぎ15.0g、粉チーズ0.5g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ22.5g、鶏ひき肉13.5g、たまねぎ13.5g、粉チーズ0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g きゃべつのスープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ18.0g、鶏ひき肉10.8g、たまねぎ10.8g、粉チーズ0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g きゃべつのスープ キャベツ7.2g、たまねぎ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 かぼちゃ 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 ささみと野菜のみそごはん *25.0g、鶏ささみ10.0g、かぶ・葉10.0g、キャベツ8.0g、白みそ1.0g 煮りんご りんご25.0g	ささみと野菜のみそおじや *22.5g、鶏ささみ9.0g、かぶ・葉9.0g、キャベツ7.2g、白みそ0.9g 煮りんご りんご22.5g	ささみと野菜のみそおじや *18.0g、鶏ささみ7.2g、かぶ7.2g、キャベツ5.8g、白みそ0.7g 煮りんご りんご18.0g	
2日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい25.0g、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15.0g、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 白身魚の磯辺焼き かれい22.5g、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13.5g、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 白身魚の磯辺風煮 かれい18.0g、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10.8g、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 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 ひじきごはん *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 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	ひじき粥 *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 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	ひじき粥 *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 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	
3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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g みかん みかん30.0g	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、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g みかん みかん27.0g	全粥 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g みかん みかん21.6g	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 白菜のスープ はくさい6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 わかめおにぎり 米25.0g、わかめ(乾)0.1g、にんじん3.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g	わかめおじや 米22.5g、わかめ(乾)0.1g、にんじん3.2g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.0g	わかめおじや 米18.0g、わかめ(乾)0.1g、にんじん2.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g、砂糖0.0g	
4日 金	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0.5g 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 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな5.0g、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 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0.5g 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 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、米みそ(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21.6g、昆布だし汁15.0g、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、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15.0g 白菜のスープ はくさい17.2g 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	しらすリソット *22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g、しょうゆ0.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	しらすリソット *18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g、しょうゆ0.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
5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、グリーンピース(冷凍)3.0g、しょうゆ1.0g 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	たきこみ粥 *22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、グリーンピース(冷凍)2.7g、しょうゆ0.9g 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	たきこみ粥 *18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、グリーンピース(冷凍)2.2g、しょうゆ0.7g 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 にんじんのスープ にんじん7.2g
	午後食 柔らか鶏のおかゆ 米30.0g、鶏ひき肉15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g さつまいもとかぼちゃの甘煮 さつまいも20.0g、日本かぼちゃ20.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.5g	柔らか鶏のおかゆ 米27.0g、鶏ひき肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.9g さつまいもとかぼちゃの甘煮 さつまいも18.0g、日本かぼちゃ18.0g、砂糖0.9g、しょうゆ1.4g	柔らか鶏のおかゆ 米21.6g、鶏ひき肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g さつまいもとかぼちゃの甘煮 さつまいも14.4g、日本かぼちゃ14.4g、砂糖0.7g、しょうゆ1.1g	
7日 月	午前食 食パン 食パン30.0g 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10.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g、食塩0.5g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁(煮出し)80.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン27.0g、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9.0g、水4.5g、粉チーズ0.9g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g、食塩0.0g きゃべつのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁(煮出し)72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、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7.2g、水3.6g、粉チーズ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g、食塩0.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g、昆布だし汁(煮出し)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 きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜のごはん *25.0g、しらす干し(半乾燥)5.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	しらすと野菜のおじや *22.5g、しらす干し(半乾燥)4.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	しらすと野菜のおじや *18.0g、しらす干し(半乾燥)3.6g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ(淡色辛みそ)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 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10.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな25.0g、しょうゆ1.0g 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 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.9g 小松菜のお浸し こまつな22.5g、しょうゆ0.9g 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7.2g、にんじん3.6g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.7g 小松菜のお浸し こまつな18.0g、しょうゆ0.7g 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 小松菜のお浸し こまつな10.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g かぶの煮物 かぶ20.0g	
9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、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 米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 米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	
10日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん10.0g、グリーンピース(水煮缶詰)5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、三温糖0.3g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g お麩のみそ汁 焼し(庫5)1.0g、たまねぎ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 炒り豆腐 絹ごし豆腐36.0g、鶏ひき肉9.0g、にんじん9.0g、グリーンピース(水煮缶詰)4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、三温糖0.3g さつまいもの煮物 さつまいも27.0g お麩のみそ汁 焼し(庫5)0.9g、たまねぎ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 豆腐の野菜あんかけ 絹ごし豆腐28.8g、鶏ひき肉7.2g、にんじん7.2g、片栗粉0.7g、しょうゆ0.7g、三温糖0.2g さつまいもの煮物 さつまいも21.6g お麩のみそ汁 焼し(庫5)0.7g、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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g さつまいものスープ さつまいも15.0g 昆布だし汁30.0g
	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、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	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、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g	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、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g	
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1.0g 小松菜のお浸し こまつな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0.9g 小松菜のお浸し こまつな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	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0.7g 小松菜のお浸し こまつな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 白身魚 かれい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 チーズサンド 食パン25.0g、スライスチーズ5.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	チーズパン粥 食パン22.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	チーズパン粥 食パン17.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
12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(凍庫)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(凍庫)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	
14日 月	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ10.0g、いんげん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 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな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 煮りんご りんご25.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、かぶ9.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな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 煮りんご りんご22.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、かぶ7.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな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 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ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 きな粉おはぎ 米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 米22.5g、きな粉1.8g 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 白菜のお浸し はくさい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 食パン 食パン30.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉20.0g、じゃがいも20.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン27.0g、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、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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	パン粥 食パン21.6g、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、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 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30.0g ブロッコリー ブロッコリー10.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきの御飯 *25.0g、ひじき9.6g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g 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	ひじき粥 *22.5g、ひじき0.7g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g 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	ひじき粥 *18.0g、ひじき0.6g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、いんげん2.2g 白菜のお浸し はくさい12.16g、昆布だし汁10.8g、しょうゆ0.4g	
16日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの野菜あんかけ だい120.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、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 お麩と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、焼☆(車☆)1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g	全粥 全粥80.0g たいの野菜あんかけ だい118.0g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、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 お麩と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、焼☆(車☆)0.9g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g	五分粥 五分粥60.0g たいの野菜あんかけ だい14.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g お麩と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、焼☆(車☆)0.7g、昆布だし汁157.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g たい だい12.0g にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、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 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、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 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
17日 木	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん *25.0g、鶏ひき肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ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10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや *22.5g、鶏ひき肉13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ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9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや *18.0g、鶏ひき肉10.8g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、しょうゆ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7.2g、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 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはん焼き *25.0g、しらす干し15.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター0.5g	しらすごはん粥 *22.5g、しらす干し14.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター0.5g	しらすごはん粥 *18.0g、しらす干し13.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g かぶのグラッセ かぶ20.0g、バター0.4g	
18日 金	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏ひき肉15.0g、にんじん5.0g、だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g ポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏ひき肉13.5g、にんじん4.5g、だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g ポテトサラダ じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g バナナ バナナ27.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏ひき肉10.8g、にんじん3.6g、だいこん10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g マッシュポテト じゃがいも18.0g、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 チーズおかかおにぎり *25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g キャベツのお浸し キャベツ30.0g	チーズおかか粥 *22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	チーズ粥 *18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
19日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 *25.0g、鶏ひき肉20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ8.0g、グリーンピース(冷凍)3.0g、しょうゆ1.0g、三温糖0.2g、片栗粉1.0g さつまいもの甘煮 さつまいも30.0g わかめとお麩のみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ10.0g、焼☆(車☆)	そぼろあんかけ粥丼 *22.5g、鶏ひき肉18.0g、にんじん2.7g、たまねぎ7.2g、グリーンピース(冷凍)2.7g、しょうゆ0.9g、三温糖0.2g、片栗粉0.9g さつまいもの甘煮 さつまいも27.0g わかめとお麩のみそ汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ9.0g、焼☆(車☆)	そぼろあんかけ粥丼 *18.0g、鶏ひき肉14.4g、にんじん2.2g、たまねぎ5.8g、グリーンピース(冷凍)2.2g、しょうゆ0.7g、三温糖0.1g、片栗粉0.7g さつまいもの甘煮 さつまいも21.6g わかめとお麩のみそ汁 カットわかめ0.4g、たまねぎ7.2g、	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつまいも さつまいも12.0g 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20.0g、きな粉3.0g、砂糖0.5g、片栗粉0.0g 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	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 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	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 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	
21日 月	午前食 軟飯 米25.0g 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 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g みかん みかん40.0g	全粥 米22.5g 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 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ)0.5g みかん みかん36.0g	五分粥 米18.0g 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10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ)0.4g みかん みかん28.8g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 南瓜 かぼちゃ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 にんじんのグラッセ 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 にんじんのグラッセ 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 にんじんのグラッセ 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)
22日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉20.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉2.0g、 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁 80.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉18.0g、たまねぎ13.5g、片栗粉1.8g、 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁 72.0g、しょうゆ0.9g、砂糖0.5g、片栗粉0.9g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉14.4g、たまねぎ10.8g、片栗粉 1.4g、だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布 だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、砂糖0.4g、片 栗粉0.7g 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 だいこん だいこん12.0g じゃがいものスープ じゃがいも13.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、こまつな8.0g、しょうゆ1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、こまつな7.2g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、こまつな5.8g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g	
23日 水	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 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、にんじん5.0g、かつお節 0.5g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、かつお・昆布だし汁150.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g 小松菜のおかか和え こまつな18.0g、にんじん4.5g、かつお節 0.5g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、かつお・昆布だし汁135.0g、米みそ(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14.4g、かぶ10.8g、しょう ゆ0.4g 小松菜の和えもの こまつな14.4g、にんじん3.6g、 しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、かつお・昆布だし汁108.0g、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12.0g 小松菜のスープ こまつな12.0g 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、砂糖1.0g、干しぶどう3.0g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	さつまいの茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、砂糖0.9g、干しぶどう2.7g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	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、干しぶどう2.2g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
24日 木	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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.5g 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	食パン 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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.5g 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	食パン 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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.4g 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 ブロッコリー ブロッコリー8.0g 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 かぶの煮物 かぶ・葉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 かぶの煮物 かぶ・葉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、グリーンピース(冷凍) 1.4g かぶの煮物 かぶ20.0g	
25日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん 5.0g、じゃがいも20.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g お麩のみそ汁 たまねぎ5.0g、焼ひ(焼) 0.7g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん 4.5g、じゃがいも18.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g お麩のみそ汁 たまねぎ4.5g、焼ひ(焼) 0.6g、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 じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん 3.6g、じゃがいも14.4g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g お麩のみそ汁 たまねぎ3.6g、焼ひ(焼) 0.5g、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 じゃがいも 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 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 バナナ バナナ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0.5g バナナ バナナ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0.4g バナナ バナナ21.6g	
26日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、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 キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、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 キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、 しょうゆ0.7g、グリーンピース(冷凍) 1.4g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁57.6g	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
	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 小松菜のお浸し こまつな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、白みそ0.9g 小松菜のお浸し こまつな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、白みそ0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g	
28日 月	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0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん21.6g、絹ごし豆腐28.8g、 はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だ し汁57.6g、しょうゆ0.4g 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 豆腐 絹ごし豆腐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25.0g、しらす干し5.0g、砂糖0.6g、しょうゆ1.8g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	甘辛しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ1.6g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.7g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	甘辛しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ1.3g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	