

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)
4日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのお浸し キャベツ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 じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも27.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g きゃべつのお浸し キャベツ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 じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g きゃべつのお浸し キャベツ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 じゃが芋 じゃがいも15.0g きゃべつのスープ キャベツ6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 野菜ごはん 米25.0g、かぶ・葉10.0g、にんじん3.0g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	野菜粥 米22.5g、かぶ・葉9.0g、にんじん2.7g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	野菜粥 米18.0g、かぶ7.0g、にんじん2.2g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
5日 火	午前食 根菜うどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐40.0g、だいこん15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.5g さつま芋の甘煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆでうどん72.0g、絹ごし豆腐36.0g、だいこん13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ1.4g さつま芋の甘煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	根菜うどん ゆでうどん57.6g、絹ごし豆腐28.8g、だいこん10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ1.1g さつま芋の甘煮 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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g さつま芋のスープ さつまいも12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にんじんとしらすのおにぎり 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 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	にんじんとしらすのおじや 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g 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	にんじんとしらすのおじや 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g 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	
6日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身20.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、トマト10.0g、粉チーズ0.1g、片栗粉1.5g 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27.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身18.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、トマト9.0g、粉チーズ0.1g、片栗粉1.4g 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21.6g、育児用ミルク0.4g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身14.4g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、トマト7.2g、粉チーズ0.1g、片栗粉1.1g スティック野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g トマト トマト15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん *25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 2.0g キャベツのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節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、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 1.8g キャベツのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節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、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g キャベツの和えもの キャベツ21.6g	
7日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏団子の煮物 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.7g 大根煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g みかん みかん40.0g	全粥 全粥80.0g 鶏団子の煮物 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、パン粉2.7g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.6g 大根煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g みかん みかん36.0g	五分粥 五分粥60.0g 鶏団子の煮物 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、パン粉2.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.5g 大根煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 カットわかめ0.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(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 大根 だいこん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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉おじや 米22.5g、きな粉1.8g、三温糖0.5g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉おじや 米18.0g、きな粉1.4g、三温糖0.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g	
8日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g かれいのおろし煮 かれい125.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい30.0g お麩とわかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、わかめ(乾) 0.2g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g かれいのおろし煮 かれい122.5g、かぶ9.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g お麩とわかめのみそ汁 たまねぎ9.0g、焼ふ0.9g、わかめ(乾) 0.2g、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 かれいのおろし煮 かれい118.0g、かぶ7.2g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g お麩とわかめのみそ汁 たまねぎ7.2g、焼ふ0.7g、わかめ(乾) 0.1g、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 かぶのスープ かぶ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん *15.0g、絹ごし豆腐30.0g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g	にゅうめん *13.5g、絹ごし豆腐27.0g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g	にゅうめん *10.8g、絹ごし豆腐21.6g、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 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g	
9日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、グリーンピース(冷凍) 2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.3g わかめのみそ汁 はくさい10.0g、カットわかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	そぼろあんかけ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、にんじん1.8g、たまねぎ6.1g、グリーンピース(冷凍) 1.8g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.1g わかめのみそ汁 はくさい9.0g、カットわかめ0.2g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	そぼろあんかけ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、にんじん1.5g、たまねぎ4.9g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g わかめのみそ汁 はくさい7.2g、カットわかめ0.1g、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 乗らか鶏のおかゆ 五分卵(黄白) 40.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁10.0g 彩野菜の汁椀 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、いんげん10.0g、たまねぎ10.0g、鶏ささ身10.0g	乗らか鶏のおかゆ 五分卵(黄白) 54.0g、絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁10.0g 彩野菜の汁椀 じゃがいも27.0g、にんじん18.0g、いんげん9.0g、たまねぎ9.0g、鶏ささ身9.0g	乗らか鶏のおかゆ 五分卵(黄白) 43.2g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁10.0g 彩野菜の汁椀 じゃがいも21.6g、にんじん14.4g、いんげん7.2g、たまねぎ7.2g、鶏ささ身7.2g	

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)
12日 火	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏ひき肉15.0g、だいこん20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g みかん みかん25.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏ひき肉13.5g、だいこん18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g みかん みかん22.5g	味噌煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏ひき肉10.8g、だいこん14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g みかん みかん18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん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 豆腐のあんかけ丼 *25.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.1g、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	豆腐のあんかけ丼 *22.5g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ1.1g、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	豆腐のあんかけ丼 *18.0g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.1g、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	
13日 水	午前食 ささみと野菜のごはん *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40.0g 白菜のスープ 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	ささみと野菜のおじや *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36.0g 白菜のスープ 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	ささみと野菜のおじや *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28.8g 白菜のスープ 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g トマト トマト15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ60.0g、干しぶどう3.0g、きな粉3.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ54.0g、干しぶどう2.7g、きな粉2.7g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ43.2g、干しぶどう2.2g、きな粉2.2g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
14日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.0g 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.0g 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 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 じゃがいものスープ じゃがいも12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきの御飯 *25.0g、ひじき0.8g、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	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 小松菜のお浸し こまつな27.0g	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 小松菜のお浸し こまつな21.6g	
15日 金	午前食 軟飯 米25.0g 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 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼きたまご5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 米22.5g 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 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ9.0g、焼きたまご4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 米18.0g たいの磯辺風煮 たい18.0g、あおのり0.3g、片栗粉1.4g 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 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ7.2g、焼きたまご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 大根のスープ だいこん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、育児用ミルク0.5g、スライスチーズ4.5g 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、育児用ミルク0.4g、スライスチーズ3.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
16日 土	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏ひき肉15.0g、はくさい13.5g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん72.0g、鶏ひき肉13.5g、はくさい12.2g、にんじん3.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ27.0g バナナ バナナ27.0g	和風うどん ゆでうどん57.6g、鶏ひき肉10.8g、はくさい9.7g、にんじん2.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ21.6g バナナ バナナ21.6g	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 たきこみ御飯 *25.0g、鶏ひき肉10.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 2.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	たきこみ粥 *22.5g、鶏ひき肉9.0g、キャベツ7.2g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 1.8g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	たきこみ粥 *18.0g、鶏ひき肉7.2g、キャベツ5.8g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
18日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの味噌焼き かれい20.0g、淡色みそ1.0g、砂糖0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも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) 0.5g みかん みかん30.0g	全粥 全粥80.0g カレイの味噌焼き かれい18.0g、淡色みそ0.9g、砂糖0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも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) 0.5g みかん みかん27.0g	五分粥 五分粥60.0g カレイの味噌風煮 かれい14.4g、淡色みそ0.7g、砂糖0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも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) 0.4g みかん みかん21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g カレイ かれい15.0g じゃがいものスープ じゃがいも12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん *25.0g、ひじき0.8g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、いわし2.3g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい30.0g	ひじき粥 *22.5g、ひじき0.7g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、いわし2.2g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g	ひじき粥 *18.0g、ひじき0.6g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、いわし2.2g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい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)
19日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.8g、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 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.7g、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 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、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 ブロッコリー ブロッコリー6.5g 人参のスープ にんじん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 かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター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 かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター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 かぶのグラッセ かぶ20.0g、バター0.4g	
20日 水	午前食 食パン 食パン40.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマト10.0g、片栗粉1.5g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g	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18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト9.0g、片栗粉1.4g スティック野菜 きゅうり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	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14.4g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、トマト7.2g、片栗粉1.1g 二色野菜 きゅうり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 トマト トマト15.0g 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 ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ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 ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ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 ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.4g	
21日 木	午前食 野菜と鶏そぼろごはん *25.0g、鶏ひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん8.0g、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 焼ひ(車ひ) 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	野菜と鶏そぼろ粥 *22.5g、鶏ひき肉18.0g、にんじん4.5g、いんげん7.2g、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 焼ひ(車ひ) 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	野菜と鶏そぼろ粥 *18.0g、鶏ひき肉14.4g、にんじん3.6g、いんげん5.8g、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 焼ひ(車ひ) 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 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 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、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36.0g、鶏ひき肉9.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、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28.8g、鶏ひき肉7.2g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、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	
22日 金	午前食 麻婆丼 *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、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g、砂糖0.5g、片栗粉2.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 みかん みかん30.0g	麻婆粥丼 *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、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g、砂糖0.5g、片栗粉1.8g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい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 みかん みかん27.0g	麻婆粥丼 *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、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g、砂糖0.4g、片栗粉1.4g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g 白菜のみそ汁 はくさい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 みかん みかん21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 南瓜のスープ かぼちゃ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 甘辛しらすごはん *25.0g、しらす干し5.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	甘辛しらすおじや *22.5g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	甘辛しらすおじや *18.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
23日 土	午前食 たきこみ御飯 *25.0g、鶏ひき肉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 2.0g 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	たきこみ粥 *22.5g、鶏ひき肉13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍) 1.8g 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	たきこみ粥 *18.0g、鶏ひき肉10.8g、にんじん3.6g、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、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 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 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 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	
25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 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 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 ポテトのチーズ煮 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 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	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 かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	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 かぶの煮物 かぶ20.0g	

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)
26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 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 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉18.0g、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 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 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉14.4g、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 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 大根 だいこん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 青のりチーズお焼き 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ30.0g	青のりチーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ27.0g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g かぼちゃの甘煮 かぼちゃ21.6g	
27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15.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼50.8g、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 お麩と玉ねぎのみそ汁 焼50.7g、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 小松菜のお浸し こまつな21.6g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼50.6g、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 かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン22.5g、育児用ミルク0.5g、スライスチーズ4.5g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン18.0g、育児用ミルク0.4g、スライスチーズ3.6g かぶと人参のグラッセ かぶ14.0g、にんじん7.2g、バター0.4g	
28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15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁 80.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 煮りんご りんご25.0g	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13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁 72.0g、しょうゆ0.9g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 煮りんご りんご22.5g	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10.8g、にんじん3.6g、昆布だ し汁57.6g、しょうゆ0.7g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん15.0g じゃがいものスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめごはん 米25.0g、しらす干し3.0g、炊き込みわかめ0.6g 白菜のお浸し はくさい30.0g、昆布だし汁15.0g	しらすわかめ粥 米22.5g、しらす干し2.7g、炊き込みわかめ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g、昆布だし汁13.5g	しらすわかめ粥 米18.0g、しらす干し2.2g、炊き込みわかめ0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g	
29日 金	午前食 ささみのあんかけごはん 米25.0g、鶏ささみ20.0g、いんげん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 キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g 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	ささみのあんかけ粥 米22.5g、鶏ささみ18.0g、いんげん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 キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g 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	ささみのあんかけ粥 米18.0g、鶏ささみ14.4g、いんげん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 キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 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 きゃべつ キャベツ15.0g 大根のスープ だいこん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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
30日 土	午前食 たきこみごはん 米25.0g、鶏ひき肉12.0g、にんじん5.0g、グリーンピース(冷凍) 3.0g、しょうゆ0.5g ココロポテト じゃがいも20.0g、きょうりゅう10.0g 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、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉10.8g、にんじん4.5g、グリーンピース(冷凍) 2.7g、しょうゆ0.5g ココロポテト じゃがいも18.0g、きょうりゅう9.0g 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、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉9.6g、にんじん3.6g、グリーンピース(冷凍) 2.2g、しょうゆ0.4g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きょうりゅう7.2g 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、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 キャベツ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、砂糖0.4g きゃべつのスープ 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	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9.0g、たまねぎ9.0g、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 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	