

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	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5.0g、キャベツ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 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 みかん みかん30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、いんげん4.5g、キャベツ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 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 みかん みかん27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、いんげん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g 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 みかん みかん21.6g	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 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、かぶ・葉10.0g、しょうゆ1.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、かぶ・葉9.0g、しょうゆ0.9g 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、かぶ7.0g、しょうゆ0.7g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	
2日	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 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 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1.0g 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	甘辛しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、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	甘辛しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、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	
3日	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、たまねぎ10.0g、グリーンピース5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、三温糖0.3g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g お麩のみそ汁 焼5(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、たまねぎ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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g お麩のみそ汁 焼5(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、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、三温糖0.2g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g お麩のみそ汁 焼5(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 ブロッコリーのスープ ブロッコリー7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	ひじきと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、ひじき0.5g、しょうゆ0.9g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	ひじきと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、ひじき0.4g、しょうゆ0.7g かぶの煮物 かぶ20.0g	
4日	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズ風味焼き かれい12.5g、小麦粉3.0g、スライスチーズ3.0g、油1.0g 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、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27.0g、育児用ミルク0.5g 白身魚のチーズ風味焼き かれい12.5g、小麦粉2.7g、スライスチーズ2.7g、油0.9g 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、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21.6g、育児用ミルク0.4g 白身魚のチーズ風味煮 かれい18.0g、粉チーズ2.2g、片栗粉1.0g 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、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 かれい かれい10.8g きゃべつのスープ キャベツ15.0g 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0.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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0.5g 南瓜の甘煮 かぼちゃ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0.4g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g	
5日	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、いんげん5.0g、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、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	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、いんげん4.5g、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、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	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、いんげん3.6g、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、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 人参 にんじん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 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 人参のグラッセ にんじん30.0g、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 人参のグラッセ にんじん27.0g、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 人参のグラッセ にんじん21.6g、バター0.4g	
6日	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	そぼろあんかけ粥丼 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	そぼろあんかけ粥丼 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 五分がゆ(乗白) 60.0g、鶏ひき肉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、鶏ささみ10.0g	乗らか鶏のおかゆ 五分がゆ(乗白) 54.0g、鶏ひき肉9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁9.0g 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、鶏ささみ9.0g	乗らか鶏のおかゆ 五分がゆ(乗白) 43.2g、鶏ひき肉7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁9.0g 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、鶏ささみ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)
8日 月	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、たまねぎ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 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし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、たまねぎ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 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし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、たまねぎ7.2g、片栗粉0.7g、しょうゆ0.7g、三温糖0.2g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし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 小松菜のスープ こまつな12.0g 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3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	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 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁0.4g	
9日 火	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも15.0g、かぶ・葉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも13.5g、かぶ・葉13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	食パン 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、かぶ・葉10.8g、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 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 かぶ かぶ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 人参とわかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	人参とわかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	人参とわかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん2.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
10日 水	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 お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし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 お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし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15.0g、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 お麩のみそ汁 焼☆(庫☆)0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし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 かぶのグラッセ かぶ・葉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 かぶのグラッセ かぶ・葉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 かぶのグラッセ かぶ20.0g、バター0.4g	
12日 金	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、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 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g わかめのすまし汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、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 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g わかめのすまし汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	麻婆粥丼 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、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 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g わかめのすまし汁 カットわかめ0.4g、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 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 温そうめん ゆでそうめん80.0g、鶏ささみ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 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g	温そうめん ゆでそうめん72.0g、鶏ささみ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 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g	温そうめん ゆでそうめん57.6g、鶏ささみ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 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g	
13日 土	午前食 和風うどん 干しうどん30.0g、鶏ひき肉15.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	和風うどん 干しうどん27.0g、鶏ひき肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	和風うどん 干しうどん21.6g、鶏ひき肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	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 りんごサンド 食パン30.0g、三温糖1.0g、りんご15.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	りんごパン粥 食パン27.0g、りんご13.5g、育児用ミルク0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	りんごパン粥 食パン21.6g、りんご10.8g、育児用ミルク0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
15日 月	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、白みそ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、白みそ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、白みそ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐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0.8g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース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0.7g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース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0.6g、昆布だし汁14.4g、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)
16日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ15.0g、はくさい30.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 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、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ13.5g、はくさい27.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 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、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 五分粥60.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ10.8g、はくさい21.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 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、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 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	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g	
17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、こまつな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 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 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、干しぶどう3.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	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、干しぶどう2.7g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	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 にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
18日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g かれのいのおろし煮 かれい25.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、かぶ10.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	全粥 全粥80.0g かれのいのおろし煮 かれい22.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、かぶ9.0g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g かれのいのおろし煮 かれい18.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁14.4g、かぶ7.2g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりおろし粥 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6.5g 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、いんげん8.0g、白みそ0.5g 白菜のお浸し はくさい30.0g	ささみと野菜のみそ粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、いんげん7.2g、白みそ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g	ささみと野菜のみそ粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、いんげん5.8g、白みそ0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g	
19日 金	午前食 けんちんうどん 干しうどん40.0g、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 さつま芋の煮物 さつまいも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、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 さつま芋の煮物 さつまいも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、はくさい10.8g、にんじん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 バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつま芋 さつまいも15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 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 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	わかめ粥 米22.5g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.2g 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	わかめ粥 米18.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん2.5g 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	
20日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、こまつな8.0g、にんじん5.0g、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、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、こまつな7.2g、にんじん4.5g、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、みそ(淡色辛みそ) 0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、こまつな5.8g、にんじん3.6g、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、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 スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
22日 月	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、みそ(淡色辛みそ) 0.5g みかん みかん30.0g	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、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 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、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 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 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 小松菜のお浸し こまつな30.0g、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0.4g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、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0.3g 小松菜のお浸し こまつな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)
24日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの野菜あんかけ たい25.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼酎(庫5) 1.0g、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 たいの野菜あんかけ たい22.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼酎(庫5) 0.9g、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 たいの野菜あんかけ たい18.0g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 焼酎(庫5) 0.7g、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12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米25.0g、油1.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.5g 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	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.5g 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	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり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	
25日 木	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、キャベツ15.0g、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、キャベツ13.5g、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、キャベツ10.8g、たまねぎ3.6g、トマト7.2g、粉チーズ0.1g、片栗粉1.1g 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 トマト トマト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0.8g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ひじき粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	ひじき粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、ひじき0.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
26日 金	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、ほうれん草10.0g、しょうゆ1.0g 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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、ほうれん草9.0g、しょうゆ0.9g 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	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、ほうれん草7.2g、しょうゆ0.7g 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	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 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、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、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	
27日 土	午前食 あんかけうどん 干しうどん40.0g、鶏ひき肉15.0g、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、片栗粉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	あんかけうどん 干しうどん36.0g、鶏ひき肉13.5g、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、片栗粉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	あんかけうどん 干しうどん28.8g、鶏ひき肉10.8g、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、片栗粉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 にんじん にんじん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 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1.0g 白菜のお浸し はくさい25.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁5.0g	甘辛しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい22.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁4.5g	甘辛しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい18.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁3.6g	