

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 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、にんじん10.0g、昆布だし汁60.0g、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30.0g、しょうゆ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、にんじん9.0g、昆布だし汁54.0g、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27.0g、しょうゆ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、にんじん7.2g、昆布だし汁43.2g、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21.6g、しょうゆ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 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ0.5g	青のりチーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.5g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.5g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.4g かぶの煮物 かぶ・葉21.6g、しょうゆ0.4g	
2日	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150.0g、しょうゆ2.0g 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、だいこん9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁135.0g、しょうゆ1.8g 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、だいこん7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁108.0g、しょうゆ1.4g 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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g にんじんのスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	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、いんげん7.2g、白みそ0.5g 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	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、いんげん5.8g、白みそ0.4g 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	
3日	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g 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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、こまつな9.0g、しょうゆ0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g 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	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 キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 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)	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g キャベツ キャベツ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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g いんげんの煮浸し いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.2g、砂糖0.4g	チーズパン粥 食パン27.0g、チーズ4.5g、育児用ミルク5.0g いんげんの煮浸し いんげん18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ1.1g、砂糖0.4g	チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ3.6g、育児用ミルク4.0g いんげんの煮浸し いんげん14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.9g、砂糖0.3g	
4日	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの煮つけ かれい20.0g、しょうゆ1.5g、砂糖0.7g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ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 カレイの煮つけ かれい18.0g、しょうゆ1.4g、砂糖0.6g 大根の煮物 だいこん27.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ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 カレイの煮つけ かれい14.4g、しょうゆ1.1g、砂糖 大根の煮物 だいこん21.6g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ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 カレイ かれい8.6g 大根のスープ だいこん15.0g 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、たまねぎ5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.1g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	ささみと野菜のお粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、たまねぎ4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	ささみと野菜のお粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、たまねぎ3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
5日	午前食 食パン 食パン25.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐50.0g、にんじん5.0g、パン粉・半生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 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.1g オレンジ オレンジ30.0g	パン粥 食パン22.5g、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・半生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 玉ねぎのスープ たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、食塩0.1g オレンジ オレンジ27.0g	パン粥 食パン18.0g、育児用ミルク0.4g 豆腐の野菜あんかけ 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20.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、食塩0.1g オレンジ オレンジ21.6g	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 ひじきと野菜のごはん 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ひじきと野菜粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.5g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	ひじきと野菜粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、ひじき0.4g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
6日	午前食 たきこみ御飯 米30.0g、鶏ひき肉7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 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	たきこみ粥 米27.0g、鶏ひき肉6.3g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 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	たきこみ粥 米21.6g、鶏ひき肉5.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 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 にんじん にんじん15.0g 白菜のスープ 昆布だし汁30.0g
	午後食 わかめおにぎり 米50.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん5.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、かつおだし汁0.0g	わかめ粥 米45.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん4.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g、かつおだし汁0.0g	わかめ粥 米36.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.6g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g、かつおだし汁0.0g	
8日	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい12.0g、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 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	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい11.8g、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 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	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい11.4g、かぶ10.8g、しょうゆ キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 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 かれい かれい10.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米25.0g、にんじん5.0g、ひじき0.5g、茹でだし汁20.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(凍) 2.0g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	ひじき粥 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、茹でだし汁18.0g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(凍) 1.8g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	ひじき粥 米18.0g、にんじん3.6g、ひじき0.6g、茹でだし汁14.4g、しょうゆ0.4g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	

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)
9日	午前食 食パン 食パン25.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも30.0g、鶏ひき肉10.0g、たまねぎ25.0g、粉チーズ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 人参のスープ にんじん10.0g、昆布だし汁150.0g、食塩0.1g	パン粥 食パン22.5g、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9.0g、たまねぎ22.5g、粉チーズ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 人参のスープ にんじん9.0g、昆布だし汁135.0g、食塩0.1g	パン粥 食パン18.0g、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7.2g、たまねぎ18.0g、粉チーズ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 人参のスープ にんじん7.2g、昆布だし汁108.0g、食塩0.1g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
10日	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐(鶏肉) 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)3.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、三温糖0.3g 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 炒り豆腐(鶏肉) 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)2.7g、油0.5g、しょうゆ0.9g、三温糖0.3g 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 豆腐と野菜ののろみ煮 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、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.7g、三温糖0.2g、片栗粉1.0g 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 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
11日	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ5.0g、キャベツ8.0g、白みそ0.5g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、かぶ4.5g、キャベツ7.2g、白みそ0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、かぶ3.6g、キャベツ5.8g、白みそ0.4g 2色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐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 かぶ かぶ15.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
12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0.5g、昆布だし汁80.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g 煮りんご りんご25.0g	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0.5g、昆布だし汁72.0g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g 煮りんご りんご22.5g	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0.4g、昆布だし汁57.6g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g はくさい はくさい15.0g 小松菜のスープ こまつな13.0g 昆布だし汁30.0g
13日	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	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	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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん にんじん15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
15日	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、二色煮(大根・人参) だいこん30.0g、にんじん10.0g、砂糖 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 たいの磯辺焼き たい22.5g、あおのり0.4g、小麦粉1.8g、二色煮(大根・人参) だいこん27.0g、にんじん9.0g、砂糖 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	全粥 五分粥60.0g たいの磯辺風煮 たい18.0g、あおのり0.3g、片栗粉 二色煮(大根・人参) だいこん21.6g、にんじん7.2g、砂糖 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 たい たい10.8g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g

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 食パン 食パン25.0g 肉団子のトマトスープ 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、トマト30.0g、食塩0.1g 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22.5g、育児用ミルク0.5g 肉団子のトマトスープ 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、トマト27.0g、食塩0.1g 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18.0g、育児用ミルク0.4g 肉団子のトマトスープ 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、トマト21.6g、食塩0.1g 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも15.0g トマトのスープ トマト7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米20.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	青のりチーズ粥 米14.4g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
17日 水	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3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁8.0g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g オレンジ オレンジ25.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、いんげん2.7g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁7.2g、米みそ(淡色辛みそ)0.5g オレンジ オレンジ22.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、いんげん2.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g きゃべつと玉ねぎのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁5.76g、米みそ(淡色辛みそ)0.4g オレンジ オレンジ18.0g	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0.8g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍)2.0g 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	ひじき粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、しょうゆ0.5g、グリーンピース(冷凍)1.8g 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	ひじき粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、ひじき0.6g、しょうゆ0.4g 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	
18日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 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 トマト トマト30.0g 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 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 トマト トマト27.0g 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 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 トマト トマト21.6g 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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g トマトのスープ トマト13.0g 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 にんじんの甘煮 にんじん30.0g	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 にんじんの甘煮 にんじん27.0g	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 にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
19日 金	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1.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g 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0.9g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g 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0.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ21.6g、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 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.4g	
22日 月	午前食 食パン 食パン40.0g 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、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g バナナ バナナ30.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 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、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g バナナ バナナ27.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、はくさい11.08g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白菜 はくさい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 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(冷凍)2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも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(冷凍)1.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも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 じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
23日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい25.0g、昆布だし汁0.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、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 白身魚の野菜あんかけ かれい22.5g、昆布だし汁0.0g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい18.0g、昆布だし汁0.0g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 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 かれい かれい10.8g 人参のスープ にんじん15.0g 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 南瓜の甘煮 かぼちゃ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 南瓜の甘煮 かぼちゃ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 南瓜の甘煮 かぼちゃ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)
24日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身15.0g、かぶ・葉30.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g 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	全粥 全粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身13.5g、かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g 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	五分粥 五分粥60.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身10.8g、かぶ20.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g 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	五分粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g 人参のスープ にんじん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、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	
25日 木	午前食 軟飯 米25.0g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	全粥 米22.5g 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	五分粥 米18.0g 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ブロッコリー ブロッコリー12.0g はくさいのスープ はくさい7.2g、昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかわおにぎり 米35.0g、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0.1g	チーズおかわ粥 米31.5g、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0.1g	チーズ粥 米25.2g、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0.1g	
26日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉じゃが 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも35.0g、たまねぎ20.0g、にんじん10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g きゃべつのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁 いよかん いよかん50.0g	全粥 全粥80.0g 肉じゃが 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも31.5g、たまねぎ18.0g、にんじん9.0g、油0.5g、しょうゆ0.9g きゃべつのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁 いよかん いよかん45.0g	五分粥 五分粥60.0g 肉じゃが 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも25.2g、たまねぎ14.4g、にんじん7.2g、油0.4g、しょうゆ0.7g きゃべつのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁 いよかん いよかん36.0g	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13.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 あんかけうどん 干しうどん40.0g、鶏ひき肉15.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g にんじんの甘煮 にんじん30.0g	あんかけうどん 干しうどん36.0g、鶏ひき肉13.5g、キャベツ18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g にんじんの甘煮 にんじん27.0g	あんかけうどん 干しうどん28.8g、鶏ひき肉10.8g、キャベツ14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g にんじんの甘煮 にんじん21.6g	
27日 土	午前食 ちゃんぽんうどん 干しうどん40.0g、鶏ひき肉15.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、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	ちゃんぽんうどん 干しうどん36.0g、鶏ひき肉13.5g、キャベツ18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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	ちゃんぽんうどん 干しうどん28.8g、鶏ひき肉10.8g、キャベツ14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぼちゃ かぼちゃ15.0g キャベツのスープ 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、ほうれんそう10.0g、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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、ほうれんそう9.0g、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	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
29日 月	午前食 はくさいとひき肉のあんかけ丼 米25.0g、鶏ひき肉25.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋きんぴら じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、油1.0g オレンジ オレンジ25.0g	はくさいとひき肉のあんかけ粥丼 米22.5g、鶏ひき肉22.5g、はくさい18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃが芋きんぴら じゃがいも27.0g、にんじん9.0g、砂糖0.5g、しょうゆ0.9g、油0.9g オレンジ オレンジ22.5g	はくさいとひき肉のあんかけ粥丼 米18.0g、鶏ひき肉18.0g、はくさい14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g じゃが芋と人参の煮物 じゃがいも21.6g、にんじん7.2g、砂糖0.4g、しょうゆ0.7g オレンジ オレンジ18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん にんじん15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g かぶの煮物 かぶ20.0g	
30日 火	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15.0g、かぶ・葉20.0g、たまねぎ10.0g、トマト30.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン27.0g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身13.5g、かぶ・葉18.0g、たまねぎ9.0g、トマト27.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	パン粥 食パン21.6g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身10.8g、かぶ14.0g、たまねぎ7.2g、トマト21.6g、粉チーズ0.4g、片栗粉1.1g 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 トマト トマト15.0g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁 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(冷凍)2.0g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも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	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(冷凍)1.8g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも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	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 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも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	
31日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐(鶏肉) 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、砂糖0.3g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 炒り豆腐(鶏肉) 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、砂糖0.3g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ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1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.7g、砂糖0.2g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、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 キャベツのスープ キャベツ13.0g、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 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	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 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	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 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	