

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 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、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30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ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	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、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27.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、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、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21.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、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 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 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	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、たまねぎ9.0g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g 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	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、たまねぎ7.2g、食塩0.1g、かつお・昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 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	
2日 水	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g 南瓜の甘煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉2.7g 南瓜の甘煮 かぼちゃ27.0g バナナ バナナ27.0g	野菜うどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉2.2g 南瓜の甘煮 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 南瓜 かぼちゃ15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉10.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g ココロ野菜 きゅうり13.5g、にんじん9.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g ココロ野菜 きゅうり10.8g、にんじん7.2g	
3日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの煮つけ かれい25.0g、しょうゆ1.5g、三温糖0.7g 白菜のお浸し はくさい30.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.7g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、ほうれん草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 カレイの煮つけ かれい22.5g、しょうゆ1.4g、三温糖0.6g 白菜のお浸し はくさい27.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.6g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、ほうれん草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 カレイの煮つけ かれい18.0g、しょうゆ1.1g、三温糖0.5g 白菜のお浸し はくさい21.6g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、ほうれん草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 カレイの煮つけ 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、三温糖0.5g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、食塩0.1g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g、食塩0.1g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g、食塩0.1g	
4日 金	午前食 食パン 食パン40.0g 豆腐と野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ15.0g、にんじん3.6g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ1.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.1g	パン粥 食パン32.0g、育児用ミルク0.5g 豆腐と野菜あんかけ 絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ12.0g、にんじん2.9g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.6g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー16.0g、粉チーズ0.8g キャベツのスープ キャベツ12.0g、昆布だし汁70.0g、食塩0.1g	パン粥 食パン25.6g、育児用ミルク0.4g 豆腐と野菜あんかけ 絹ごし豆腐25.6g、たまねぎ9.6g、にんじん2.3g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁19.2g、片栗粉0.5g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー12.8g、粉チーズ0.6g キャベツのスープ キャベツ9.6g、昆布だし汁56.0g、食塩0.1g	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7.6g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にんじんとしらすごはん 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター1.0g	にんじんとしらす粥 米22.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g かぶのグラッセ かぶ24.0g、バター0.8g	にんじんとしらす粥 米17.6g、にんじん2.2g、しらす干し3.2g かぶの煮物 かぶ19.2g	
5日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g、いんげん2.0g 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	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g、いんげん1.8g 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	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g、いんげん1.2g 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 にんじん にんじん15.0g キャベツのスープ キャベツ7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすの雑炊 五分がゆ(精白米) 65.0g、キャベツ7.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 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	しらすの雑炊 五分がゆ(精白米) 58.5g、キャベツ6.3g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g 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	しらすの雑炊 五分がゆ(精白米) 46.8g、キャベツ5.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g 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	
7日 月	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.5g、鶏ささみ15.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、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	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、キャベツ9.0g、にんじん3.2g、鶏ささみ13.5g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、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	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、キャベツ7.2g、にんじん2.5g、鶏ささみ10.8g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、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、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g キャベツ キャベツ15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン25.0g、きな粉3.0g、三温糖2.0g、片栗粉 野菜スープ キャベツ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	きな粉パン粥 食パン22.5g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 野菜スープ キャベツ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	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 野菜スープ キャベツ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	

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 <b>食パン</b> 食パン35.0g <b>ポテトのチーズ焼き</b> じゃがいも30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ25.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g <b>かぶと人参の煮物</b> かぶ20.0g、にんじん10.0g	パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g <b>ポテトのチーズ焼き</b> じゃがいも27.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ22.5g、水4.5g、粉チーズ0.9g <b>かぶと人参の煮物</b> かぶ18.0g、にんじん9.0g	パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g <b>ポテトのチーズ焼き</b> じゃがいも21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ18.0g、水3.6g、粉チーズ0.7g <b>かぶと人参の煮物</b> かぶ14.4g、にんじん7.2g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g <b>かぶ</b> かぶ15.0g <b>じゃが芋のスープ</b> じゃがいも7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>豆腐のあんかけ丼</b> 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、にんじん15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g <b>さつま芋の甘煮</b> さつまいも30.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、にんじん13.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g <b>さつま芋の甘煮</b> さつまいも27.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、にんじん10.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g <b>さつま芋の甘煮</b> さつまいも21.6g	
9日 水	午前食 <b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>白身魚のおろし煮</b> かれい125.0g、かぶ20.0g、しょうゆ1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめと玉ねぎのみそ汁</b> 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 <b>オレンジ</b> オレンジ30.0g	全粥 全粥80.0g <b>白身魚のおろし煮</b> かれい122.5g、かぶ18.0g、しょうゆ0.9g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g <b>わかめと玉ねぎのみそ汁</b> 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 <b>オレンジ</b> オレンジ27.0g	五分粥 五分粥60.0g <b>白身魚のおろし煮</b> かれい118.0g、かぶ14.4g、しょうゆ0.7g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g <b>わかめと玉ねぎのみそ汁</b> 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 <b>オレンジ</b> オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g <b>かれい</b> かれい15.0g <b>キャベツのスープ</b> キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>にゅうめん</b> 干しとうめん35.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g <b>人参の甘煮</b> にんじん30.0g	<b>にゅうめん</b> 干しとうめん31.5g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g <b>人参の甘煮</b> にんじん27.0g	<b>にゅうめん</b> 干しとうめん25.2g、鶏むね肉7.2g、はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g <b>人参の甘煮</b> にんじん21.6g	
10日 木	午前食 <b>豆腐丼</b> 米25.0g、絹ごし豆腐50.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ1.5g、片栗粉1.0g <b>スティック野菜</b> きゅうり20.0g、にんじん10.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ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	豆腐粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐45.0g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ1.4g、片栗粉0.9g <b>ココロ野菜</b> きゅうり18.0g、にんじん9.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	豆腐粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐36.0g、ほうれんそう5.8g、しょうゆ1.1g、片栗粉0.7g <b>ココロ野菜</b> きゅうり14.4g、にんじん7.2g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐15.0g <b>にんじんのスープ</b> にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>さつま芋ごはん</b> 米25.0g、さつまいも10.0g、 <b>白菜のしらす和え</b> はくさい30.0g、しらす干し3.0g	<b>さつま芋粥</b> 米22.5g、さつまいも9.0g <b>白菜のしらす和え</b> はくさい27.0g、しらす干し2.7g	<b>さつま芋粥</b> 米18.0g、さつまいも7.2g <b>白菜のしらす和え</b> はくさい21.6g、しらす干し2.2g	
11日 金	午前食 <b>鶏そぼろごはん</b> 米25.0g、鶏むね肉15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g <b>南瓜の甘煮</b> かぼちゃ30.0g <b>お麩のみそ汁</b> 焼ひ(車ふ) 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、鶏むね肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.9g <b>南瓜の甘煮</b> かぼちゃ27.0g <b>お麩のみそ汁</b> 焼ひ(車ふ) 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、鶏むね肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g <b>南瓜の甘煮</b> かぼちゃ21.6g <b>お麩のみそ汁</b> 焼ひ(車ふ) 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 <b>南瓜</b> かぼちゃ15.0g <b>ほうれんそうのスープ</b> ほうれんそう7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>ささみと野菜のごはん</b> 米25.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん30.0g、昆布だし汁15.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	<b>ささみと野菜のおじや</b> 米22.5g、鶏ささみ9.0g、キャベツ7.2g、いんげん4.5g、しょうゆ0.5g <b>大根のみそ煮</b> だいこん27.0g、昆布だし汁13.5g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	<b>ささみと野菜のおじや</b> 米18.0g、鶏ささみ7.2g、キャベツ5.8g、いんげん3.6g、しょうゆ0.4g <b>大根のみそ煮</b> だいこん21.6g、昆布だし汁10.8g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	
12日 土	午前食 <b>和風うどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、はくさい20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>ココロポテト</b> じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、はくさい18.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g <b>ココロポテト</b> じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g <b>バナナ</b> バナナ27.0g	和風うどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、はくさい14.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g <b>ココロポテト</b> じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g <b>バナナ</b> バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g <b>じゃが芋</b> じゃがいも15.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>わかめおにぎり</b> 米25.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.5g <b>ブロッコリーのチーズ和え</b> ブロッコリー20.0g、粉チーズ1.0g	<b>わかめ粥</b> 米22.5g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.2g <b>ブロッコリーのチーズ和え</b> ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.9g	<b>わかめ粥</b> 米18.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん2.5g <b>ブロッコリーのチーズ和え</b> ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.7g	
14日 月	午前食 <b>軟飯</b> 軟飯80.0g <b>豆腐ハンバーグ</b> 絹ごし豆腐50.0g、にんじん5.0g、パン粉・半生5.0g、油1.0g、三温糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g <b>小松菜のみそ汁</b> 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 <b>豆腐ハンバーグ</b> 絹ごし豆腐45.0g、にんじん4.5g、パン粉・半生4.5g、油0.9g、三温糖0.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g <b>豆腐の野菜あんかけ</b> 絹ごし豆腐36.0g、にんじん3.6g、三温糖0.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g <b>キャベツのお浸し</b> キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g <b>豆腐</b> 絹ごし豆腐15.0g <b>キャベツのスープ</b> キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>にゅうめん</b> 干しとうめん35.0g、鶏むね肉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1.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	<b>にゅうめん</b> 干しとうめん31.5g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.9g <b>バナナ</b> バナナ27.0g	<b>にゅうめん</b> 干しとうめん25.2g、鶏むね肉7.2g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁56.0g、しょうゆ0.7g <b>バナナ</b> バナナ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)
15日 火	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g キャベツと人参のお浸し キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.9g キャベツと人参のお浸し キャベツ22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g キャベツと人参のお浸し キャベツ18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ほうれん草 ほうれんそう15.0g かぶのスープ かぶ10.0g 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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、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0.4g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.9g	かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.7g	
16日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐50.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、いんげん5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、三温糖0.3g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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45.0g、にんじん9.0g、たまねぎ9.0g、いんげん4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、三温糖0.3g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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36.0g、にんじん7.2g、たまねぎ7.2g、いんげん3.6g、片栗粉1.0g、しょうゆ0.7g、三温糖0.2g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 きゃべつのスープ きゃべつ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、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g	ささみと野菜粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g かぶの煮物 かぶ27.0g	ささみと野菜粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g かぶの煮物 かぶ21.6g	
17日 木	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30.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ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27.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ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21.6g、はくさい17.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ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 さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、砂糖1.0g 人参のグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、砂糖0.9g 人参のグラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g、砂糖0.7g 人参の煮物 にんじん21.6g	
18日 金	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい27.0g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 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	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい21.6g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 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 かぶの煮物 かぶ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 かぶの煮物 かぶ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 かぶの煮物 かぶ21.6g	
19日 土	午前食 チキンライス 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、食塩0.1g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g、食塩0.1g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん5.8g、食塩0.1g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁54.2g	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7.0g 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 じゃがいものり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.3g	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 じゃがいものり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.3g	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 じゃがいものり和え じゃがいも21.6g、あおのり0.2g	
21日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉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 大根煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁 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 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉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 大根煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ(淡色辛みそ) 0.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐のどろみ煮 鶏むね肉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 大根煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁 白菜のみそ汁 はくさい10.8g、昆布だし汁56.0g、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 大根のスープ だいこん7.0g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	

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 けんちんうどん ゆでうどん80.0g、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 さつま芋の甘煮 さつまいも30.0g オレンジ オレンジ30.0g	けんちんうどん ゆでうどん72.0g、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 さつま芋の甘煮 さつまいも27.0g オレンジ オレンジ27.0g	けんちんうどん ゆでうどん57.6g、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 さつま芋の甘煮 さつまいも21.6g 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 にんじんのスープ にんじん15.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし 汁80.0g、みそ(淡色辛みそ) 1.0g	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 きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁 72.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.9g	チーズ粥 米25.2g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし 汁57.6g、みそ(淡色辛みそ) 0.7g	
23日 水	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子スープ 鶏むね肉15.0g、じゃがいも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、しょうゆ0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ20.0g、トマト10.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子スープ 鶏むね肉13.5g、じゃがいも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、しょうゆ0.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ18.0g、トマト9.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 鶏むね肉10.8g、じゃがいも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、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ14.4g、トマト7.2g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいも 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 しらすと野菜ごはん 米35.0g、キャベツ10.0g、いんげん 3.5g、しらす干し5.0g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米31.5g、キャベツ9.0g、いんげん3.2g、 しらす干し4.5g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米25.2g、キャベツ7.2g、いんげん 2.5g、しらす干し3.6g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
24日 木	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0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草25.0g、しょうゆ0.5g 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、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0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草22.5g、しょうゆ0.5g 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、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 ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、しょうゆ0.4g 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、みそ(淡色辛みそ) 0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、砂糖1.0g 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 人参の煮物 にんじん21.6g	
25日 金	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、はくさい 15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、 昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 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15.0g、昆布 だし汁80.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.7g 煮りんご りんご25.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、はくさい 13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、昆 布だし汁27.0g、片栗粉0.6g 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13.5g、昆布 だし汁72.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.6g 煮りんご りんご22.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、はくさい 10.8g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、 昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 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10.8g、昆布だ し汁57.6g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g 煮りんご りんご18.0g	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7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜ごはん 米25.0g、ほうれん草10.0g、しらす干し5.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁15.0g、みそ (淡色辛みそ) 0.5g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、ほうれん草9.0g、しらす干し4.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁13.5g、みそ (淡色辛みそ) 0.5g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、ほうれん草7.2g、しらす干し3.6g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁10.8g、みそ (淡色辛みそ) 0.4g	
26日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん 5.0g、しょうゆ1.0g、いんげん2.0g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.3g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ (淡色辛みそ) 0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、 しょうゆ0.9g、いんげん1.8g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおのり0.3g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、みそ (淡色辛みそ) 0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん 3.6g、しょうゆ0.7g、いんげん1.4g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおのり0.2g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、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 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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり15.0g	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 コロコロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり14.5g	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 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり11.6g	
28日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、にんじ ん10.0g、トマト15.0g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、にんじ ん9.0g、トマト13.5g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのスープ たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、にん じん7.2g、トマト10.8g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのスープ たまねぎ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 キャベツ キャベツ15.0g トマトスープ トマト10.0g 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12.0g、にんじん5.0g、いん げん0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ10.8g、にんじん4.5g、いん げん0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.5g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ8.6g、にんじん3.6g、い んげん0.0g、みそ(淡色辛みそ) 0.4g かぶの煮物 かぶ20.0g	