

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 木	午前食 たいの野菜あんかけごはん 米25.0g、たい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	たいの野菜あんかけ粥 米22.5g、たい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g	たいの野菜あんかけ粥 米18.0g、たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g 大根のみそ汁 だいこん10.8g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ほうれん草 ほうれん草15.0g 大根のスープ だいこん15.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
2日 金	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子スープ 鶏ひき肉20.0g、じゃがいも20.0g、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 キャベツのトマト煮 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 鶏ひき肉18.0g、じゃがいも18.0g、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 キャベツのトマト煮 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 鶏ひき肉14.4g、じゃがいも14.4g、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 キャベツのトマト煮 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 キャベツのスープ 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	
3日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、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、しょうゆ0.5g わかめスープ 生わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米22.5g、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、しょうゆ0.5g わかめスープ 生わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g	たきこみ粥 米18.0g、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、しょうゆ0.4g わかめスープ 生わかめ3.6g、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 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 柔らか鶏のおかゆ 米22.5g、鶏ひき肉10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g 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	柔らか鶏のおかゆ 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g 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	柔らか鶏のおかゆ 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g 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	
5日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい25.0g、かぶ20.0g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ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10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい22.5g、かぶ18.0g、しょうゆ0.9g キャベツのお浸し キャベツ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9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌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14.4g、しょうゆ0.9g キャベツのお浸し キャベツ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7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい15.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれん草30.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれん草27.0g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれん草25.8g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
6日 火	午前食 食パン 食パン35.0g 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、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン31.5g、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4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのスープ かぶ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン25.2g、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、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのスープ かぶ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 かぶのスープ かぶ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、味噌0.5g さつま芋の煮物 さつまいも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、味噌0.5g さつま芋の煮物 さつまいも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、味噌0.4g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	
7日 水	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、かぶ5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g すいか すいか40.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、かぶ4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g すいか すいか36.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、かぶ3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g すいか すいか28.8g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g、白菜のりおえ はくさい30.0g、あおのり0.5g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.5g 白菜のりおえ はくさい27.0g、あおのり0.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g 白菜のりおえ はくさい21.6g、あおのり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 木	午前食 豆腐丼 米25.0g、絹ごし豆腐50.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	豆腐粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐45.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、味噌0.5g	豆腐粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐36.0g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁60.0g、味噌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15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 わかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん5.0g かぶとしらすの和えもの しらす干し5.0g、かぶ・葉25.0g	わかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん4.5g かぶとしらすの和え物 しらす干し4.5g、かぶ・葉22.5g	わかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん3.6g かぶとしらすの和え物 しらす干し3.6g、かぶ18.0g	
9日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 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 トマトリゾット 米20.0g、たまねぎ10.0g、トマト10.0g、粉チーズ1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	トマトリゾット 米18.0g、たまねぎ9.0g、トマト9.0g、粉チーズ0.9g ココロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	トマトリゾット 米14.4g、たまねぎ7.2g、トマト7.2g、粉チーズ0.7g ココロ野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
10日 土	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、しょうゆ0.5g、味噌0.5g、片栗粉2.0g わかめスープ 生わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、	麻婆粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、しょうゆ0.5g、味噌0.5g、片栗粉1.8g わかめスープ 生わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、	麻婆粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、しょうゆ0.4g、味噌0.4g、片栗粉1.4g わかめスープ 生わかめ3.6g、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 キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
12日 月	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、なす10.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g トマト トマト30.0g 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、味噌0.5g	全粥 全粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身13.5g、なす9.0g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g トマト トマト27.0g 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、味噌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、なす7.2g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g トマト トマト21.6g 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、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ほうれん草 ほうれん草10.0g 南瓜のスープ かぼちゃ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 人参グラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g 人参グラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g 人参 にんじん21.6g	
13日 火	午前食 食パン 食パン35.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、 キャベツのお浸し キャベツ13.5g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g、 キャベツのお浸し キャベツ10.8g、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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすのご飯 米25.0g、にんじん5.0g、しらす干し5.0g じゃがいものりかえ じゃがいも30.0g、あおのり0.3g	人参としらすのおじや 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し4.5g じゃがいものりかえ じゃがいも27.0g、あおのり0.3g	人参としらすのおじや 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し3.6g じゃがいものりかえ じゃがいも21.6g、あおのり0.2g	
14日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイのみそ煮 かれい25.0g、味噌0.7g なすのおかか和え なす30.0g、かつお節0.1g 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、味噌0.5g	全粥 全粥80.0g カレイのみそ煮 かれい22.5g、味噌0.6g なすのおかか和え なす27.0g、かつお節0.1g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、味噌0.5g	五分粥 五分粥60.0g カレイのみそ煮 かれい18.0g、味噌0.5g なすの和えもの なす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56.0g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい15.0g 白菜のスープ はくさい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、絹ごし豆腐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0.5g バナナ バナナ30.0g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、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、絹ごし豆腐21.6g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁56.0g、しょうゆ0.4g バナナ 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 木	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 南瓜煮 かぼちゃ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、味噌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 南瓜煮 かぼちゃ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70.0g、味噌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 南瓜煮 かぼちゃ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56.0g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 南瓜 かぼちゃ15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 りんごサンド 食パン30.0g、りんご15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン27.0g、りんご13.5g、育児用ミルク0.5g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	りんごパン粥 食パン21.6g、りんご10.8g、育児用ミルク0.4g 野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
16日 金	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、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g トマト トマト30.0g わかめスープ 生わかめ5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、	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、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g トマト トマト27.0g わかめスープ 生わかめ4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、	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、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g トマト トマト21.6g わかめスープ 生わかめ3.6g、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 キャベツ キャベツ15.0g 人参のスープ にんじん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、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g かぶとしらすの煮物 かぶ30.0g、しらす干し5.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g かぶとしらすの煮物 かぶ27.0g、しらす干し4.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g かぶとしらすの煮物 かぶ21.6g、しらす干し3.6g	
17日 土	午前食 野菜あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁40.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	野菜あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g	野菜あんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁28.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん15.0g 白菜のみそ汁 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30.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、食塩0.1g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g	
19日 月	午前食 軟飯80.0g 豆腐のココロ煮 絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 人参煮 にんじん30.0g わかめと白菜のみそ汁 カットわかめ0.8g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	全粥80.0g 豆腐のココロ煮 絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ13.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 人参煮 にんじん27.0g わかめとはくさいのみそ汁 カットわかめ0.7g、はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g	五分粥60.0g 豆腐のココロ煮 絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 人参煮 にんじん21.6g わかめとはくさいのみそ汁 カットわかめ0.6g、はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌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
	午後食 野菜あんかけごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g	野菜あんかけ粥 米22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー13.5g、粉チーズ0.5g	野菜あんかけ粥 米18.0g、鶏ささみ10.8g、はくさい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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー10.8g、粉チーズ0.4g	
20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8.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、味噌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7.2g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、味噌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5.8g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁60.0g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g、 かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g	
21日 水	午前食 たいの野菜あんかけごはん 米25.0g、たい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 白菜のりしめ はくさい30.0g、あおのり0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g オレンジ オレンジ30.0g	たいの野菜あんかけ粥 米22.5g、たい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g 白菜のりしめ はくさい27.0g、あおのり0.5g かぶのみそ汁 かぶ9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g オレンジ オレンジ27.0g	たいの野菜あんかけ粥 米18.0g、たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g 白菜のりしめ はくさい21.6g、あおのり0.4g かぶのみそ汁 かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 たい15.0g かぶのスープ かぶ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 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、食塩0.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g 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70.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g 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56.0g	

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)
24日 土	午前食 野菜うどん 干しうどん35.0g、鶏ひき肉10.0g、キャベツ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1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん 干しうどん31.5g、鶏ひき肉9.0g、キャベツ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0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g バナナ バナナ27.0g	野菜うどん 干しうどん25.2g、鶏ひき肉7.2g、キャベツ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0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、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30.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	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 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
26日 月	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、じゃがいも30.0g、たまねぎ15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー20.0g 人参のみそ汁 にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	全粥 全粥80.0g じゃがいものそぼろ煮 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまねぎ13.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー18.0g 人参のみそ汁 にんじん7.2g、昆布だし汁72.0g、味噌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、じゃがいも21.6g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー14.4g 人参のみそ汁 にんじん5.8g、昆布だし汁57.6g、味噌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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.8g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ1.6g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ1.3g かぶの煮物 かぶ20.0g	
27日 火	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20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、味噌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18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g キャベツのお浸し キャベツ27.0g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、味噌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14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g キャベツのお浸し キャベツ21.6g じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、味噌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
	午後食 冷やしそめん 干しそめん35.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ0.5g	冷やしそめん 干しそめん31.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.5g	冷やしそめん 干しそめん25.2g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、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0.4g	
28日 水	午前食 炊き込みごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g すいか すいか25.0g	炊き込み粥 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g すいか すいか22.5g	炊き込み粥 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g すいか すいか18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 南瓜 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 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれんそう10.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう9.0g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれんそう7.2g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
29日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉15.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.3g さつま芋煮 さつまいも30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、味噌0.5g	全粥 全粥80.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉13.5g、だいこん27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.3g さつま芋煮 さつまいも27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、味噌0.5g	五分粥 五分粥60.0g 大根のそぼろ煮 鶏ひき肉10.8g、だいこん21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.2g さつま芋煮 さつまいも21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、味噌0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつま芋 さつまいも15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、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)
30日 金	午前食 食パン 食パン35.0g 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25.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g 人参煮 にんじん30.0g 白菜のスープ はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン31.5g、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13.5g、たまねぎ22.5g、水4.5g、粉チーズ0.9g 人参煮 にんじん27.0g 白菜のスープ はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン25.2g、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18.0g、水3.6g、粉チーズ0.7g 人参煮 にんじん21.6g 白菜のスープ はくさい10.8g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいも じゃがいも15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜のごはん 米25.0g、しらす干し3.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、味噌0.5g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.5g	しらすと野菜のみそおじや 米22.5g、しらす干し2.7g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、味噌0.5g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター0.5g	しらすと野菜のみそおじや 米18.0g、しらす干し2.1g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、味噌0.4g かぶの煮物 かぶ21.6g	
31日 土	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g 大根煮 だいこん30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g 大根煮 だいこん27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、たまねぎ5.8g、しょうゆ0.7g 大根煮 だいこん21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 柔らか鶏のおかゆ 米22.5g、鶏ひき肉10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g 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	柔らか鶏のおかゆ 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g 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	柔らか鶏のおかゆ 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g 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	