

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)
2日 月	午前食 和風うどん 干しうどん35.0g、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31.5g、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25.2g、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 米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 しらすと野菜ごはん 米25.0g、たまねぎ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター0.5g	しらすと野菜粥 米22.5g、たまねぎ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター0.5g	しらすと野菜粥 米18.0g、たまねぎ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g かぶの煮物 かぶ21.6g	
3日 火	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、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 大根煮 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、こまつな9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 大根煮 だいこん27.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、こまつな7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 大根煮 だいこん21.6g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 五分がゆ(精白米) 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.4g	
4日 水	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、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 ポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり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 ポテトサラダ じゃがいも22.5g、きゅうり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 ポテトサラダ じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g	10倍すりつぶし粥 五分がゆ(精白米) 80.0g 人参 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 しらすあんかけ丼 米25.0g、しらす干し7.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 白菜のりし和え はくさい30.0g、あおのり0.5g	しらすあんかけ粥丼 米22.5g、しらす干し6.3g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 白菜のりし和え はくさい27.0g、あおのり0.5g	しらすあんかけ粥丼 米18.0g、しらす干し5.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 白菜のりし和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	
5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20.0g、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 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、しょうゆ0.5g 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、米みそ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14.4g、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 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0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 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 チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ5.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g さつまいもの煮物 さつまいも30.0g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ4.5g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g さつまいもの煮物 さつまいも27.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ3.6g、しょうゆ0.7g さつまいもの煮物 さつまいも21.6g	
6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、いんげん5.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな20.0g 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、いんげん4.5g、しょうゆ0.5g 小松菜のお浸し こまつな18.0g 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、いんげん3.6g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな14.4g 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、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米30.0g 小松菜 こまつな14.4g 人参のスープ にんじん7.2g 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 かぶと人参のグラッセ かぶ20.0g、にんじん10.0g、バター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 かぶと人参のグラッセ かぶ18.0g、にんじん9.0g、バター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 かぶと人参の煮物 かぶ14.4g、にんじん7.2g	
7日 土	午前食 野菜うどん 干しうどん80.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい20.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、かつおだし汁150.0g、片栗粉3.0g かぼちゃ煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん 干しうどん70.0g、絹ごし豆腐18.0g、はくさい18.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、かつおだし汁135.0g、片栗粉2.7g かぼちゃ煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g	野菜うどん 干しうどん60.0g、絹ごし豆腐14.4g、はくさい14.4g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、かつおだし汁108.0g、片栗粉2.2g かぼちゃ煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米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 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん3.5g、いんげん5.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい30.0g、昆布だし汁0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん3.2g、いんげん4.5g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g、昆布だし汁0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん2.5g、いんげん3.6g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、昆布だし汁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)
10日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 絹ごし豆腐50.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 豆腐のコロコロ煮 絹ごし豆腐45.0g、なす9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのみそ汁 かぶ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐のとうろみ煮 絹ごし豆腐36.0g、なす7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのみそ汁 かぶ10.8g、昆布だし汁56.0g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 南瓜のスープ かぼちゃ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、米みそ0.5g 南瓜煮 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、米みそ0.5g 南瓜煮 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、米みそ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
11日 水	午前食 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 かぶの煮物 かぶ・葉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15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g すいか すいか30.0g	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 かぶの煮物 かぶ・葉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13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ0.5g すいか すいか27.0g	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 かぶの煮物 かぶ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10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ0.4g すいか すいか21.6g	10倍すりつぶし粥 五分がゆ(精白米) 80.0g 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 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、ほうれんそう5.8g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g	
12日 木	午前食 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0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	鶏そぼろおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも27.0g キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	鶏そぼろおじや 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米18.0g さつま芋 さつまいも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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g、育児用ミルク0.5g ココロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g、育児用ミルク0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
13日 金	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20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 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14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米18.0g 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 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、ほうれんそう5.0g 人参煮 にんじん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4.5g 人参煮 にんじん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3.6g 人参煮 にんじん21.6g	
14日 土	午前食 たきこみごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、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10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、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9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉10.8g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、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7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米15.0g 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 チーズサンド 食パン25.0g、スライスチーズ5.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン22.5g、チーズ4.5g、育児用ミルク0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン18.0g、チーズ3.6g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
16日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身15.0g、かぶ20.0g、米みそ0.5g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身13.5g、かぶ18.0g、米みそ0.5g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身10.8g、かぶ14.4g、米みそ0.4g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 南瓜 かぼちゃ15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはんお焼き 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油0.5g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	しらすチーズ粥 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g ココロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	しらすチーズ粥 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん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)
17日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも35.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも31.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも25.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、米みそ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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 けんちんうどん 干しうどん30.0g、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0.5g 白菜のお浸し はくさい20.0g	けんちんうどん 干しうどん27.0g、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0.5g 白菜のお浸し はくさい18.0g	けんちんうどん 干しうどん21.6g、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0.4g 白菜のお浸し はくさい14.4g	
18日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 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0.5g、昆布だし汁80.0g、片栗粉0.6g 小松菜のお浸し こまつな25.0g バナナ バナナ30.0g	全粥 全粥80.0g 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0.5g、昆布だし汁72.0g、片栗粉0.5g 小松菜のお浸し こまつな22.5g バナナ バナナ27.0g	五分粥 五分粥60.0g 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0.4g、昆布だし汁57.6g、片栗粉0.4g 小松菜のお浸し こまつな18.0g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 こまつな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 人参煮 にんじん30.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 人参煮 にんじん27.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g 人参煮 にんじん21.6g	
19日 木	午前食 食パン 食パン40.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい25.0g、昆布だし汁30.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g スティック野菜 きゅうり10.0g、にんじん20.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい22.5g、昆布だし汁27.0g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g ココロ野菜 きゅうり9.0g、にんじん18.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい18.0g、昆布だし汁21.6g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 二色野菜 きゅうり7.2g、にんじん14.4g	10倍すりつぶし粥 米17.3g 白身魚 かれい15.0g 人参のスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 麻婆丼 米50.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、しょうゆ1.0g、米みそ1.0g、片栗粉2.0g かぶのグラッセ かぶ30.0g、バター1.0g	麻婆粥丼 米45.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、しょうゆ0.9g、米みそ0.9g、片栗粉1.8g かぶのグラッセ かぶ27.0g、バター0.9g	麻婆粥丼 米36.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、しょうゆ0.7g、米みそ0.7g、片栗粉1.4g かぶの煮物 かぶ21.6g	
20日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも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15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g すいか すいか25.0g	全粥 全粥80.0g 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 さつま芋の煮物 さつまいも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13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ0.5g すいか すいか22.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐のあんかけ 絹ごし豆腐36.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g さつま芋の煮物 さつまいも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10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ0.4g すいか すいか18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつま芋 さつまいも15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
21日 土	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、たまねぎ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	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、たまねぎ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	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、たまねぎ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	10倍すりつぶし粥 五分がゆ(精白米) 80.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g じゃがいも じゃがいも15.0g
	午後食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい8.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい7.2g、いんげん2.7g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい5.8g、いんげん2.2g、しょうゆ0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
23日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のトマトスープ 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、トマト5.0g、昆布だし汁80.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子のトマトスープ 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、トマト4.5g、昆布だし汁72.0g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のトマトスープ 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、トマト3.6g、昆布だし汁57.6g かぶの煮物 かぶ20.0g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g 人参 にんじん15.0g
	午後食 しらすごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g 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	しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g 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	しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g 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	

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 火	午前食 食パン 食パン40.0g なすとかれいの含め煮 かれい25.0g、なす15.0g、いんげん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g キャベツのお浸し キャベツ25.0g じゃがいものスープ じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.0g なすとかれいの含め煮 かれい22.5g、なす13.5g、いんげん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g キャベツのお浸し キャベツ22.5g じゃがいものスープ じゃがいも13.5g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.0g なすとかれいの含め煮 かれい18.0g、なす10.8g、いんげん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g キャベツのお浸し キャベツ18.0g じゃがいものスープ じゃがいも10.8g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 五分がゆ(精白米) 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 ささみときゃべつのみそごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ8.0g、米みそ0.5g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	ささみときゃべつのみそおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、キャベツ7.2g、米みそ0.5g コロコロ野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	ささみときゃべつのみそおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、キャベツ5.8g、米みそ0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
25日 水	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、米みそ0.5g、片栗粉2.0g さつま芋の煮物 さつまいも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、米みそ0.5g	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、米みそ0.5g、片栗粉1.8g さつま芋の煮物 さつまいも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、米みそ0.5g	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、米みそ0.4g、片栗粉1.4g さつま芋の煮物 さつまいも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、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米10.8g さつま芋の煮物 さつまいも13.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉30.0g、にんじん10.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、チーズ4.5g、育児用ミルク0.5g かぶと人参の煮物 かぶ・葉27.0g、にんじん9.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ3.6g、育児用ミルク0.4g かぶと人参の煮物 かぶ20.0g、にんじん7.2g	
26日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g かぶとささみの煮物 かぶ・葉30.0g、鶏ささみ15.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g キャベツのみそ汁 キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g かぶとささみの煮物 かぶ・葉27.0g、鶏ささみ13.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g キャベツのみそ汁 キャベツ13.5g、昆布だし汁70.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g かぶとささみの煮物 かぶ20.0g、鶏ささみ10.8g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.4g キャベツのみそ汁 キャベツ10.8g、昆布だし汁60.0g、米みそ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 トマトリゾット 米25.0g、たまねぎ10.0g、トマト5.0g、粉チーズ1.0g 南瓜の煮物 かぼちゃ30.0g	トマトリゾット 米22.5g、たまねぎ9.0g、トマト4.5g、粉チーズ0.9g 南瓜の煮物 かぼちゃ27.0g	トマトリゾット 米18.0g、たまねぎ7.2g、トマト3.6g、粉チーズ0.7g 南瓜の煮物 かぼちゃ21.6g	
27日 金	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、ほうれん草10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい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0.5g 梨(煮) なし25.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、ほうれん草9.0g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい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0.5g 梨(煮) なし22.5g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、ほうれん草7.2g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい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0.4g	粥 米10.8g 白菜 はくさい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらす入りそうめん 干しそうめん40.0g、しらす干し5.0g、かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g	しらす入りそうめん 干しそうめん36.0g、しらす干し4.5g、かぶ・葉9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g	しらす入りそうめん 干しそうめん28.8g、しらす干し3.6g、かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
28日 土	午前食 チキンリゾット 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g コロコロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり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	チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g コロコロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり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	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g コロコロポテト じゃがいも14.4g、きゅうり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	10倍すりつぶし粥 米10.8g じゃがいも じゃがいも15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 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5.0g	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4.5g	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3.6g	

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)
30日 月 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、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ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、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g 小松菜のお浸し こまつな27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ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、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 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
	炊き込みごはん 米25.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ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	炊き込み粥 米22.5g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ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	炊き込み粥 米18.0g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ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	
31日 火 午前食	軟飯 軟飯80.0g たいの野菜あんかけ 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 小松菜のお浸し こまつな30.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g たいの野菜あんかけ 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 小松菜のお浸し こまつな27.0g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g たいの野菜あんかけ たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g 大根のみそ汁 だいこん10.8g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 たい15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30.0g
	きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.5g じゃがいものり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、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0.1g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、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0.1g	
午後食				