

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	水	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがいものそぼろ煮 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 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 じゃがいものそぼろ煮 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 キャベツのみそ汁 キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃがいものそぼろ煮 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 キャベツのみそ汁 キャベツ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 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	
2日	木	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1.0g 南瓜煮 かぼちゃ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 煮りんご りんご25.0g	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0.9g 南瓜煮 かぼちゃ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 煮りんご りんご22.5g	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0.7g 南瓜煮 かぼちゃ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 煮りんご りんご18.0g	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 しらすごはん 米25.0g、しらす干し3.0g、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	しらす粥 米22.5g、しらす干し2.7g、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	しらす粥 米18.0g、しらす干し2.2g、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	
3日	金	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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 白菜のスープ はくさい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 チーズおかかおにぎり 米35.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g かぶのりおにぎり かぶ30.0g、かぶ・葉5.0g、あおのり0.7g	チーズおかか粥 米31.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g かぶのりおにぎり かぶ27.0g、かぶ・葉4.5g、あおのり0.6g	チーズ粥 米25.2g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g かぶのりおにぎり かぶ21.6g、あおのり0.5g	
4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、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	野菜うどん 干しうどん72.0g、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、昆布だし汁72.0g、片栗粉2.7g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	野菜うどん 干しうどん57.6g、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、昆布だし汁57.6g、片栗粉2.2g 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 人参 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 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 さつま芋煮 さつまいも30.0g	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 さつま芋煮 さつまいも27.0g	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 さつま芋煮 さつまいも21.6g	
6日	月	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、米みそ1.0g、片栗粉2.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g なすのみそ汁 なす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9.0g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、米みそ0.9g、片栗粉1.8g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g なすのみそ汁 なす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7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、米みそ0.7g、片栗粉1.4g スティック野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g なすのみそ汁 なす7.2g、昆布だし汁57.6g、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 人参のスープ にんじん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 キャベツとしらすの和え物 しらす干し3.0g、キャベツ30.0g	わかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん4.5g キャベツとしらすの和え物 しらす干し2.7g、キャベツ27.0g	わかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん3.6g キャベツとしらすの和え物 しらす干し2.2g、キャベツ21.6g	
7日	火	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、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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ25.0g	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、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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ22.5g	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、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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん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1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、米みそ0.5g	しらすごはん粥 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、米みそ0.5g	しらすごはん粥 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ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 水	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん10.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g 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、米みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん9.0g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g 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、米みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん7.2g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g 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、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 人参のスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん35.0g、しらす干し5.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g さつまいも煮物 さつまいも30.0g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、しらす干し4.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g さつまいも煮物 さつまいも27.0g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、しらす干し3.6g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g さつまいも煮物 さつまいも21.6g	
9日 木	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、鶏むね肉15.0g、たまねぎ25.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g かぶとにんじんの煮物 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 ポテトのチーズ焼き 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 かぶとにんじんの煮物 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 ポテトのチーズ焼き 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 かぶとにんじんの煮物 かぶ14.4g、にんじん7.2g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ15.0g 人参のスープ にんじん7.0g 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0.8g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	ひじき粥 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	粥 米18.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
10日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい125.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草ののり和え ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、あおのり0.2g、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0.5g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい122.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g ほうれん草ののり和え ほうれん草13.5g、にんじん4.5g、あおのり0.2g、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0.5g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい118.0g、かぶ10.8g、しょうゆ ほうれん草ののり和え ほうれん草10.8g、にんじん3.6g、あおのり0.1g、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0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g 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	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 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	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 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57.6g	
11日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉6.3g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉5.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 野菜スープ キャベツ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 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 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 人参グラッセ にんじん30.0g、バター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 人参グラッセ にんじん27.0g、バター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 人参の煮物 にんじん20.0g	
13日 月	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のトマトスープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、トマト10.0g 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36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のトマトスープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、トマト9.0g 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28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のトマトスープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、トマト7.2g 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 さつまいも さつまいも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 さつまいもごはん 米25.0g、さつまいも10.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米22.5g、さつまいも9.0g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.5g	さつまいも粥 米18.0g、さつまいも7.2g かぶの煮物 かぶ20.0g、しょうゆ0.4g	
14日 火	午前食 ささみとかぶのごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、かぶ・葉15.0g、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 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、米みそ0.5g	ささみとかぶのおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、かぶ・葉13.5g、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 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72.0g、米みそ0.5g	ささみとかぶのおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、かぶ10.8g、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 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57.6g、米みそ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 人参としらすごはん 米25.0g、にんじん5.0g、しらす干し5.0g かぼちゃ煮 かぼちゃ30.0g	人参としらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し4.5g かぼちゃ煮 かぼちゃ27.0g	人参としらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し3.6g かぼちゃ煮 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)
15日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイのみそ煮 かれい25.0g、米みそ0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g 梨(煮) なし25.0g	全粥 全粥80.0g カレイのみそ煮 かれい22.5g、米みそ0.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g なすのみそ汁 なす9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g 梨(煮) なし22.5g	五分粥 五分粥60.0g カレイのみそ煮 かれい18.0g、米みそ0.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁21.6g なすのみそ汁 なす7.2g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g 梨(煮) なし18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g	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 じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g	
16日 木	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、たまねぎ10.0g、昆布だし汁50.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g さつまい煮 さつまいも30.0g かぶのみそ汁 かぶ15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ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、たまねぎ9.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g さつまい煮 さつまいも27.0g かぶのみそ汁 かぶ13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ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、たまねぎ7.2g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g さつまい煮 さつまいも21.6g かぶのみそ汁 かぶ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 さつまい さつまいも15.0g かぶのスープ かぶ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 人参グラッセ にんじん30.0g、バター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 人参グラッセ にんじん27.0g、バター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 人参煮 にんじん21.6g	
17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 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	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 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	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 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 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g キャベツのしらす和え キャベツ30.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g キャベツのしらす和え キャベツ27.0g、しらす干し2.7g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g キャベツのしらす和え キャベツ21.6g、しらす干し2.2g	
18日 土	午前食 野菜あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g さつまい煮 さつまいも30.0g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	野菜あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g さつまい煮 さつまいも27.0g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、焼ふ0.9g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	野菜あんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g さつまい煮 さつまいも21.6g お麩とわかめのみそ汁 カットわかめ0.4g、焼ふ0.7g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g さつまい さつまいも15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g キャベツのスープ キャベツ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0.5g キャベツのスープ キャベツ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0.4g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
21日 火	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 白菜のりし和え はくさい30.0g、あおのり0.5g 煮りんご りんご25.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも20.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 白菜のりし和え はくさい27.0g、あおのり0.5g 煮りんご りんご22.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも18.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 白菜のりし和え はくさい21.6g、あおのり0.4g 煮りんご りんご18.0g じゃがいものみそ汁 じゃがいも14.4g、昆布だし汁57.6g、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 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 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 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 人参煮 にんじん21.6g	
22日 水	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 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 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 白身魚 かれい15.0g かぶのスープ かぶ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはん 米50.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g	しらす粥 米45.0g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁27.0g	しらす粥 米36.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g、昆布だし汁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 金	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 大根のみぞ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ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	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、こまつな9.0g、にんじん2.7g、しょうゆ0.9g 大根のみぞ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ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	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、こまつな7.2g、にんじん2.2g、しょうゆ0.7g 大根のみぞ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、米みそ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 小松菜 こまつな10.0g 大根のスープ だいこん15.0g 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1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g	しらすリソット 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g	しらすリソット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
25日 土	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがいものそぼろ煮 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、しょうゆ1.0g 豆腐のみぞ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g じゃがいものそぼろ煮 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、しょうゆ0.9g 豆腐のみぞ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃがいものそぼろ煮 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、しょうゆ0.7g 豆腐のみぞ汁 絹ごし豆腐14.4g、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 お粥30.0g 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 柔らか鶏のおかゆ 五分かゆ(精白米)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0.0g 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	柔らか鶏のおかゆ 五分かゆ(精白米)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0.0g 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4.5g	柔らか鶏のおかゆ 五分かゆ(精白米)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0.0g 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3.6g	
27日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの磯辺焼き たい25.0g、食塩0.1g、あおのり0.4g、小麦粉3.0g、油1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、にんじん10.0g キャベツのみぞ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ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2.7g、油0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、にんじん9.0g キャベツのみぞ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g たいの磯辺焼き たい18.0g、あおのり0.3g、片栗粉2.2g、昆布だし汁20.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.4g、にんじん7.2g キャベツのみぞ汁 キャベツ7.2g、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 お粥30.0g 白身魚 たい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g 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、かぶ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、かぶ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、かぶ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g	
28日 火	午前食 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10.0g かぼちゃ煮 かぼちゃ30.0g わかめと玉ねぎのみぞ汁 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	豆腐のあんかけ粥 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9.0g かぼちゃ煮 かぼちゃ27.0g わかめと玉ねぎのみぞ汁 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	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7.2g かぼちゃ煮 かぼちゃ21.6g わかめと玉ねぎのみぞ汁 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 かぼちゃ かぼちゃ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 ひじきごはん 米25.0g、鶏むね肉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 かぶのみぞ煮 かぶ・葉30.0g、米みそ0.5g	ひじきおじや 米22.5g、鶏むね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 かぶのみぞ煮 かぶ・葉27.0g、米みそ0.5g	おじや 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g かぶのみぞ煮 かぶ20.0g、米みそ0.4g	
29日 水	午前食 和風うどん 干しうどん(ゆで)80.0g、鶏むね肉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1.0g 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 バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん(ゆで)72.0g、鶏むね肉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0.9g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー16.2g、粉チーズ0.5g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん(ゆで)57.6g、鶏むね肉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0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー13.0g、粉チーズ0.4g 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7.2g 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすのおにぎり 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し3.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、食塩0.1g	人参としらす粥 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し2.7g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g	人参としらす粥 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し2.2g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g	
30日 木	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1.0g、昆布だし汁80.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g 煮りんご りんご25.0g	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0.9g、昆布だし汁72.0g 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり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 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g 煮りんご りんご18.0g	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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、チーズ4.5g、育児用ミルク0.5g さつま芋の煮物 さつまいも27.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ3.6g、育児用ミルク0.4g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	