

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 金	午前食 食パン 食パン37.5g 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 スティック野菜(きゅうり・人参) きゅうり20.0g、にんじん10.0g 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33.8g、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 スティック野菜(きゅうり・人参) きゅうり18.0g、にんじん9.0g 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27.0g、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、しょうゆ0.7g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g 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 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 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1.0g 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、米みそ0.9g 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、米みそ0.7g さつま芋の煮物 さつまいも21.6g	
2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 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	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 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	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 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 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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.1g キャベツのお浸し キャベツ30.0g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
4日 月	午前食 しらすと野菜ごはん 米25.0g、キャベツ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g 大根煮 だいこん30.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g お鮎と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、焼し0.5g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	しらすと野菜粥 米22.5g、キャベツ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g 大根煮 だいこん27.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g お鮎と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、焼し0.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	しらすと野菜粥 米18.0g、キャベツ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g 大根煮 だいこん21.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g お鮎と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、焼し0.4g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 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 チーズお焼き 米20.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g	青のりチーズリゾット 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	青のりチーズリゾット 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	
5日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、油1.0g、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、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐36.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん9.0g、たまねぎ9.0g、油0.9g、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、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 絹ごし豆腐28.8g、鶏むね肉7.2g、にんじん7.2g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g 大根のみそ汁 だいこん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 南瓜のスープ かぼちゃ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、干しぶどう3.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも54.0g、りんご18.0g、干しぶどう2.7g 白菜のお浸し はくさい27.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも43.2g、りんご14.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g	
6日 水	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1.0g 小松菜のお浸し こまつな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	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0.9g 小松菜のお浸し こまつな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10.8g、しょうゆ0.7g 小松菜のお浸し こまつな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 小松菜のスープ こまつな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、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	鶏そぼろおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	鶏そぼろおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g	
7日 木	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉15.0g、じゃがいも15.0g、かぶ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉13.5g、じゃがいも13.5g、かぶ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	食パン 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉10.8g、じゃがいも10.8g、かぶ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶ かぶ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 人参とわかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	人参とわかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.5g、にんじん2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	人参とわかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.4g、にんじん2.2g 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)
8日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐40.0g、なす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30.0g、片栗粉0.8g キャベツのお浸し キャベツ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐36.0g、なす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27.0g、片栗粉0.7g キャベツのお浸し キャベツ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐28.8g、なす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21.6g、片栗粉0.6g キャベツのお浸し キャベツ21.6g 白菜のみそ汁 はくさい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 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 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 かぶとにんじんの煮物 かぶ・葉30.0g、にんじん10.0g	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 かぶとにんじんの煮物 かぶ・葉27.0g、にんじん9.0g	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 かぶとにんじんの煮物 かぶ20.0g、にんじん7.2g	
9日 土	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉18.8g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 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	五目あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉16.9g、はくさい18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん3.2g、昆布だし汁40.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 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	五目あんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん2.5g、昆布だし汁32.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.8g 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 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 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27.0g、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21.6g、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	
11日 月	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5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ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10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g 煮りんご りんご25.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ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9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g 煮りんご りんご22.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、しょうゆ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7.2g、たまねぎ3.6g、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 小松菜 こまつな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 かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター1.0g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.5g かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター0.9g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g かぶの煮物 かぶ20.0g	
12日 火	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ20.0g、トマト15.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g 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	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ18.0g、トマト13.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g 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	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ14.4g、トマト10.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 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	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 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、いんげん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g	ひじきおじや 米22.5g、いんげん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g	おじや 米18.0g、いんげん3.6g、しょうゆ0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
13日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい25.0g、あおりのり0.4g、片栗粉8.0g、油0.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、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、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 白身魚の磯辺焼き かれい22.5g、あおりのり0.4g、片栗粉7.2g、油0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、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、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚の磯辺風煮 かれい18.0g、あおりのり0.3g、片栗粉5.8g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、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、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 キャベツのスープ キャベツ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 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	
14日 木	午前食 あんかけうどん 干しうどん35.0g、絹ごし豆腐45.0g、はくさい30.0g、にんじん15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、米みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん 干しうどん31.5g、絹ごし豆腐40.5g、はくさい27.0g、にんじん13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、米みそ0.5g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん 干しうどん25.2g、絹ごし豆腐32.4g、はくさい21.6g、にんじん10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ0.4g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥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 さつま芋ごはん 米25.0g、さつまいも10.0g、昆布だし汁0.0g 鶏ささみとキャベツの煮物 鶏ささ身10.0g、キャベツ20.0g、昆布だし汁30.0g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g、昆布だし汁0.0g 鶏ささみキャベツの煮物 鶏ささ身9.0g、キャベツ18.0g、昆布だし汁27.0g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g、昆布だし汁0.0g 鶏ささみとキャベツの煮物 鶏ささ身7.2g、キャベツ14.4g、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)
15日 金	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ、片栗粉2.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 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0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐40.5g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ、片栗粉1.8g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g 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、みそ0.5g	麻婆粥丼 米18.0g、鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐32.4g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、みそ、片栗粉1.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g 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3.0g、はくさい10.0g、たまねぎ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、しらす干し2.7g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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、しらす干し2.2g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ21.6g	
16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 コロコロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、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 コロコロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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 マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、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 じゃがいものスープ じゃがいも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20.0g、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	
18日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 大根と肉団子の煮物 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん30.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 大根と肉団子の煮物 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん27.0g、こまつな9.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 大根と肉団子の煮物 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん21.6g、こまつな7.2g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 白菜のみそ汁 はくさい10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥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 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	しらすリゾット 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	しらすリゾット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
19日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン27.0g、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 かぶの煮物 かぶ・葉27.0g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン21.6g、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 かぶの煮物 かぶ21.0g キャベツのスープ キャベツ10.8g、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 かぶのスープ かぶ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 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g	
20日 水	午前食 根菜うどん 干しうどん40.0g、絹ごし豆腐40.0g、だいこん15.0g、にんじん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、昆布だし汁0.0g 煮りんご りんご25.0g	根菜うどん 干しうどん36.0g、絹ごし豆腐36.0g、だいこん13.5g、にんじん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、昆布だし汁0.0g 煮りんご りんご22.5g	根菜うどん 干しうどん28.8g、絹ごし豆腐28.8g、だいこん10.8g、にんじん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、昆布だし汁0.0g 煮りんご りんご18.0g	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3.0g、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、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g	しらす粥 米22.5g、しらす干し2.7g、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、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g	しらす粥 米18.0g、しらす干し2.2g、しょうゆ0.7g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g	
21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0.0g、はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g トマト トマト40.0g 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、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、はくさい13.5g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g トマト トマト36.0g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、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、はくさい10.8g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g トマト トマト28.8g 大根のみそ汁 だいこん7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	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 大根15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チキンライス 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、いんげん8.0g、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、いんげん7.2g、ケチャップ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、いんげん5.8g、ケチャップ0.7g 人参煮 にんじん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)
22日 金	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g かぼちゃ煮 かぼちゃ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	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい9.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g かぼちゃ煮 かぼちゃ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、はくさい7.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g かぼちゃ煮 かぼちゃ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 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズお焼き 米20.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ0.5g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、米みそ0.5g	青のりチーズリゾット 米14.4g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、米みそ0.4g	
23日 土	午前食 たきごみ御飯 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 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0.5g	たきごみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 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0.5g	たきごみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 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0.4g	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 ひじきごはん 米25.0g、いんげん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g	ひじきおじや 米22.5g、いんげん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g	おじや 米18.0g、いんげん3.6g、しょうゆ0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
25日 月	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、だいこん10.8g、昆布だし汁57.6g、米みそ0.4g さつま芋煮 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 さつま芋 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 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 キャベツのお浸し キャベツ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 キャベツのお浸し キャベツ27.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
26日 火	午前食 豆腐のあんかけごはん 米25.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ10.0g、食塩0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g ひじきの煮物 ひじき3.0g、にんじん15.0g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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45.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g ひじきの煮物 ひじき2.7g、にんじん13.5g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、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36.0g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 野菜の煮物 にんじん10.8g、しょうゆ0.7g、いんげん2.2g 大根のみそ汁 だいこん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 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、ほうれんそう8.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 きゅうり10.0g、にんじん20.0g	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 スティック野菜 きゅうり9.0g、にんじん18.0g	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 二色野菜 きゅうり7.2g、にんじん14.4g	
27日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉ねぎとお麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉じゃが 鶏むね肉13.5g、じゃがいも27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 玉ねぎとお麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、米みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉じゃが 鶏むね肉10.8g、じゃがいも21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 玉ねぎとお麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)0.7g、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 お粥30.0g 人参 にんじん12.0g 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター0.4g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g かぶの煮物 かぶ21.0g	
28日 木	午前食 食パン 食パン35.0g たいのチーズソテー たい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ5.0g、油1.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁60.0g	パン粥 食パン31.5g、育児用ミルク0.5g たいのチーズソテー たい22.5g、小麦粉2.7g、スライスチーズ4.5g、油0.9g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁54.0g	パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.4g たいのチーズ風煮 たい18.0g、昆布だし汁20.0g、スライスチーズ3.6g、片栗粉0.7g かぶの煮物 かぶ21.6g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁43.2g	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15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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、ケチャップ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	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、ケチャップ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	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、ケチャップ0.7g 南瓜煮 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)
29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 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、米みそ0.5g みかん みかん40.0g	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 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、米みそ0.5g みかん みかん36.0g	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 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、米みそ0.4g みかん みかん28.8g	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 南瓜の茶巾 かぼちゃ60.0g、干しぶどう2.0g 白菜としらすの和え物 はくさい30.0g、しらす干し5.0g	南瓜の茶巾 かぼちゃ54.0g、干しぶどう1.8g 白菜としらすの和え物 はくさい27.0g、しらす干し4.5g	南瓜の茶巾 かぼちゃ43.2g 白菜としらすの和え物 はくさい21.6g、しらす干し3.6g	
30日 土	午前食 あんかけうどん 干しうどん40.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい30.0g、にんじん15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん 干しうどん36.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい27.0g、にんじん13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん 干しうどん28.8g、鶏むね肉10.8g、はくさい21.6g、にんじん10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g 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30.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.1g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	