

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 月	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 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 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 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 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな4.5g、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 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20.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 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 小松菜と玉ねぎのみそ汁 こまつな3.6g、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 小松菜 こまつな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3.0g、あおのり0.3g、粉チーズ0.5g、しょうゆ0.5g、油1.0g 煮りんご りんご25.0g	しらすリゾット 米22.5g、しらす干し2.7g、あおのり0.2g、粉チーズ0.5g、しょうゆ0.5g 煮りんご りんご22.5g	しらすリゾット 米18.0g、しらす干し2.2g、あおのり0.2g、粉チーズ0.4g、しょうゆ0.4g 煮りんご りんご18.0g	
2日 火	午前食 食パン 食パン37.5g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、かぶ・葉30.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 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33.8g、育児用ミルク0.5g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、かぶ・葉27.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 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27.0g、育児用ミルク0.4g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、かぶ21.6g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 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 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 たきこみ御飯 米25.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.2g	たきこみ粥 米22.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g じゃがいものりおえ じゃがいも27.0g、あおのり0.2g	たきこみ粥 米18.0g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g、いんげん2.2g じゃがいものりおえ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
4日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの磯辺焼き たい25.0g、あおのり0.4g、小麦粉2.0g、油0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、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、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1.8g、油0.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、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、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g たいの磯辺風煮 たい18.0g、あおのり0.3g、昆布だし汁1.4g、片栗粉0.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、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、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
	午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g 小松菜のチーズおえ こまつな25.0g、粉チーズ0.3g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 小松菜のチーズおえ こまつな22.5g、粉チーズ0.3g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 小松菜のチーズおえ こまつな18.0g、粉チーズ0.2g	
5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、片栗粉1.0g 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 ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい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、片栗粉0.9g 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 ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい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、片栗粉0.7g 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 お粥30.0g 人参 にんじん10.0g 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、みそ0.4g	
6日 土	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、片栗粉2.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	麻婆粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、みそ0.7g、片栗粉1.4g 大根のみそ汁 だいこん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 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 スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	南瓜パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g 野菜煮 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
8日 月	午前食 食パン 食パン40.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマト10.0g、片栗粉1.5g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g 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36.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト9.0g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g 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28.8g、育児用ミルク0.4g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、トマト7.2g、片栗粉1.1g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g 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 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 ひじきごはん 米25.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー20.0g	ひじき粥 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー18.0g	人参粥 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー14.4g	

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)
9日 火	午前食 野菜あんかけごはん 米25.0g、絹ごし豆腐50.0g、いんげん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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐45.0g、いんげん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 南瓜煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐36.0g、いんげん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 南瓜煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 南瓜 かぼちゃ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 にゅうめん 干しとうめん35.0g、鶏むね肉10.0g、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25.0g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、鶏むね肉9.0g、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22.5g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏むね肉7.2g、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18.0g	
10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0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、焼ひ0.5g、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 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、焼ひ0.5g、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0.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、焼ひ0.4g、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 にんじんとわかめおにぎり 米25.0g、わかめ0.1g、にんじん3.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	にんじんとわかめおじや 米22.5g、わかめ0.1g、にんじん3.2g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	にんじんとわかめおじや 米18.0g、わかめ0.1g、にんじん2.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
11日 木	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、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.8g キャベツ煮 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、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、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.7g キャベツ煮 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、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、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.6g キャベツ煮 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、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 りんごサンド 食パン30.0g、りんご15.0g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g	りんごパン粥 食パン27.0g、りんご13.5g、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	りんごパン粥 食パン21.6g、りんご10.8g、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	
12日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん30.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、しょうゆ0.5g 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、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん27.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、しょうゆ0.5g 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、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん21.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.4g、しょうゆ0.4g 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、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草7.2g 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5.0g、キャベツ3.5g、しらす干し5.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、たまねぎ4.5g、キャベツ3.2g、しらす干し4.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、たまねぎ3.6g、キャベツ2.5g、しらす干し3.6g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
13日 土	午前食 炊き込みごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g 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	炊き込み粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g、しょうゆ0.5g 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	炊き込み粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん5.8g、しょうゆ0.4g 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 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 さつまいもの茶巾しぼり さつまいも60.0g、干しぶどう3.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、にんじん4.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも54.0g、干しぶどう2.7g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.6g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも43.2g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、にんじん2.9g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
15日 月	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2.5g、粉チーズ1.0g かぶと人参煮 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、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、鶏むね肉13.5g、たまねぎ2.25g、粉チーズ0.9g かぶと人参煮 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g 白菜のスープ はくさい9.0g、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、鶏むね肉10.8g、たまねぎ18.0g、粉チーズ0.7g かぶと人参煮 かぶ14.4g、にんじん7.2g 白菜のスープ はくさい7.2g、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 白菜のスープ はくさい7.0g 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、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 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、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 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)
16日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい25.0g、たまねぎ15.0g、いんげん5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい22.5g、たまねぎ13.5g、いんげん4.5g、にんじん2.7g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい18.0g、たまねぎ10.8g、いんげん3.6g、にんじん2.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g 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 白身魚 かれい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 にゅうめん 干しとうめん35.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、鶏むね肉9.0g、はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏むね肉7.2g、はくさい10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
17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、こまつな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、昆布だし汁15.0g、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、みそ0.5g みかん みかん40.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、こまつな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、昆布だし汁13.5g、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、みそ0.5g みかん みかん36.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、こまつな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、昆布だし汁10.8g、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、みそ0.4g みかん みかん28.8g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 こまつな15.0g 白菜のスープ はくさい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 キャベツとささみの和え物 キャベツ25.0g、鶏ささみ5.0g、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 キャベツとささみの和え物 キャベツ22.5g、鶏ささみ4.5g、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 キャベツとささみの和え物 キャベツ18.0g、鶏ささみ3.6g、しょうゆ0.4g	
18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、はくさい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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	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、はくさい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 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	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、はくさい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 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん10.0g 大根のスープ だいこん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、干しぶどう3.0g かぶのグラッセ かぶ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、干しぶどう2.7g かぶのグラッセ かぶ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 かぶ煮 かぶ21.6g	
19日 金	午前食 味噌煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、だいこん10.0g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g ひじきの白和え ひじき1.0g、しょうゆ1.0g、にんじん10.0g、ほうれん草10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、だいこん9.0g、はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.9g ひじきの白和え ひじき0.9g、しょうゆ0.9g、にんじん9.0g、ほうれん草9.0g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、だいこん7.2g、はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.7g 白和え しょうゆ0.7g、にんじん7.2g、ほうれん草7.2g、絹ごし豆腐10.8g、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 豆腐 絹ごし豆腐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 しらすといんげんのごはん 米25.0g、しらす干し3.0g、いんげん8.0g、しょうゆ0.5g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	しらすといんげんのおじや 米22.5g、しらす干し2.7g、いんげん7.2g、しょうゆ0.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	しらすといんげんのおじや 米18.0g、しらす干し2.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
20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、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、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、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 柔らか鶏のおかゆ 五分がゆ60.0g、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5.0g	柔らか鶏のおかゆ 五分がゆ54.0g、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4.5g	柔らか鶏のおかゆ 五分がゆ43.2g、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)
22日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のあんかけ かれい25.0g、昆布だし汁25.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.7g 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150.0g、みそ0.7g みかん みかん30.0g	全粥 全粥80.0g 白身魚のあんかけ かれい22.5g、昆布だし汁22.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.6g 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135.0g、みそ0.6g みかん みかん27.0g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のあんかけ かれい18.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.5g 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108.0g、みそ0.5g みかん みかん21.6g	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10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g	
24日 水	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2.0g、トマト15.0g じゃがいも煮 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 じゃがいも煮 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 じゃがいも煮 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、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g 小松菜煮 こまつな30.0g	ひじき粥 米22.5g、いんげん4.5g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g 小松菜煮 こまつな27.0g	粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 小松菜煮 こまつな21.6g	
25日 木	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	五目あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁40.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五目あんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁32.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、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 青のりチーズお焼き 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g キャベツのお浸し キャベツ27.0g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g キャベツのお浸し キャベツ21.6g	
26日 金	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g キャベツのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	麻婆粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、みそ0.7g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g キャベツのみそ汁 キャベツ7.2g、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 かぶと人参煮 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g	きな粉おじや 米22.5g、きな粉1.8g かぶと人参煮 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g	きな粉おじや 米18.0g、きな粉1.4g かぶと人参煮 かぶ14.4g、にんじん7.2g	
27日 土	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15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 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 白菜のスープ はくさい30.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g 人参煮 人参30.0g	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 人参煮 人参27.0g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 人参煮 人参21.6g	
29日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g、だいこん20.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、だいこん18.0g、こまつな9.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g、だいこん14.4g、こまつな7.2g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター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 かぶと人参のグラッセ かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター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 かぶと人参煮 かぶ18.0g、にんじん3.6g	