

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)
4日 火	午前食 根菜うどん ゆでうどん80.0g、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1.5g さつま芋煮 さつま芋30.0g みかん みかん30.0g	根菜うどん ゆでうどん72.0g、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1.4g さつま芋煮 さつま芋27.0g みかん みかん27.0g	根菜うどん ゆでうどん57.6g、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1.1g さつま芋煮 さつま芋21.6g みかん みかん21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 大根 だいこん15.0g さつま芋のスープ さつま芋12.0g 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5.0g 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	人参としらすのおじや 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g 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	人参としらすのおじや 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g 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	
5日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g じゃがいもの煮物 鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまね ぎ10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ 1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ 0.5g	全粥 全粥80.0g じゃがいもの煮物 鶏むね肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまね ぎ9.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.9g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、みそ 0.5g	五分粥 五分粥60.0g じゃがいもの煮物 鶏むね肉10.8g、じゃがいも21.6g、たま ねぎ7.2g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ 0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、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12.0g 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1.0g、昆 布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g キャベツのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節0.5g	ひじき粥 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、昆 布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g キャベツのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節0.5g	野菜粥 米18.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁 14.4g、しょうゆ0.4g 茹でキャベツ キャベツ21.6g	
6日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 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	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g 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	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 人参 にんじん12.0g 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40.0g、鶏ささみ15.0g、はく さい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁 80.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	にゅうめん 干しとうめん36.0g、鶏ささみ13.5g、はく さい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁 72.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	にゅうめん 干しとうめん28.8g、鶏ささみ10.8g、は くさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁 57.6g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
7日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい20.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g 大根煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし 汁30.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布 だし汁80.0g、みそ0.5g みかん みかん30.0g	全粥 全粥80.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g 大根煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし 汁27.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 カットわかめ0.5g、たまねぎ9.0g、昆布だ し汁72.0g、みそ0.5g みかん みかん27.0g	五分粥 五分粥60.0g 白身魚のおろし煮 かれい14.4g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g 大根煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし 汁21.6g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 カットわかめ0.4g、たまねぎ7.2g、昆布だ し汁57.6g、みそ0.4g 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 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 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g	
8日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん 2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、し ょうゆ1.0g、片栗粉1.3g わかめのみそ汁 はくさい10.0g、カットわかめ0.2g、昆布 だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん 1.8g、たまねぎ6.1g、いんげん1.8g、し ょうゆ0.9g、片栗粉1.1g わかめのみそ汁 はくさい9.0g、カットわかめ0.2g、昆布だ し汁72.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん 1.5g、たまねぎ4.9g、いんげん1.5g、 しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g わかめのみそ汁 はくさい7.2g、カットわかめ0.1g、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 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 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0.5g 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0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
11日 火	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏むね肉15.0g、だい こん20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁 80.0g、片栗粉1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g みかん みかん25.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、だい こん18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁 72.0g、片栗粉0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g みかん みかん22.5g	味噌煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏むね肉10.8g、だい こん14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁 57.6g、みそ0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g みかん みかん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 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ 10.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁 30.0g、片栗粉1.0g 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36.0g、たまねぎ 9.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、 片栗粉0.9g 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28.8g、たまねぎ 7.2g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、 片栗粉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)
12日 水	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40.0g 白菜のスープ 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	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36.0g 白菜のスープ 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	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28.8g 白菜のスープ 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	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 南瓜のきな粉団子 かぼちゃ60.0g、干しぶどう3.0g、きな粉3.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	南瓜のきな粉団子 かぼちゃ54.0g、干しぶどう2.7g、きな粉2.7g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	南瓜のきな粉団子 かぼちゃ43.2g、きな粉2.2g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
13日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 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 じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g 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 じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g 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 じゃがいも煮 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12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきの御飯 米25.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜煮 こまつな30.0g	ひじき粥 米22.5g、ひじき0.7g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 小松菜煮 こまつな27.0g	野菜粥 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 小松菜煮 こまつな21.6g	
14日 金	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 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、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 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも18.0g、たまねぎ9.0g、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、片栗粉1.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 じゃがいも14.4g、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 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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g、スライスチーズ4.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	チーズパン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g、スライスチーズ3.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
15日 土	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい13.5g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい12.2g、にんじん3.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g バナナ バナナ27.0g	和風うどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい9.7g、にんじん2.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g バナナ バナナ21.6g	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 たきこみ御飯 米25.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	たきこみ粥 米22.5g、キャベツ7.2g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	たきこみ粥 米18.0g、キャベツ5.8g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
17日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの味噌焼き かれい20.0g、みそ1.0g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁50.0g、みそ0.5g みかん みかん30.0g	全粥 全粥80.0g カレイの味噌焼き かれい18.0g、みそ0.9g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁45.0g、みそ0.5g みかん みかん27.0g	五分粥 五分粥60.0g カレイの味噌風煮 かれい14.4g、みそ0.7g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁36.0g、みそ0.4g 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 じゃがいものスープ じゃがいも12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米25.0g、ひじき0.8g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 白菜煮 はくさい30.0g	ひじき粥 米22.5g、ひじき0.7g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.5g 白菜煮 はくさい27.0g	野菜粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、しょうゆ0.4g 白菜煮 はくさい21.6g	
18日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.5g 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5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.5g 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4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子の煮物 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、しょうゆ0.4g 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 じゃがいも じゃがいも6.5g 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 かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター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 かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター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 かぶ煮 かぶ20.0g	

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)
19日 水	午前食 食パン 食パン40.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマト10.0g、片栗粉1.5g スティック野菜 きゅうり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36.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト9.0g、片栗粉1.4g スティック野菜 きゅうり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28.8g、育児用ミルク0.4g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身14.4g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、トマト7.2g、片栗粉1.1g 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7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ほうれん草 ほうれん草15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 野菜あんかけごはん 米25.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい25.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草25.0g、しょうゆ0.5g	野菜あんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい22.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草22.5g、しょうゆ0.5g	野菜あんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい18.0g、にんじん3.6g、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18.0g、しょうゆ0.4g	
20日 木	午前食 野菜と鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん8.0g、しょうゆ0.5g 茹でキャベツ キャベツ30.0g お麩のみそ汁 焼酎(串燗) 1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜と鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉18.0g、にんじん4.5g、いんげん7.2g、しょうゆ0.5g 茹でキャベツ キャベツ27.0g お麩のみそ汁 焼酎(串燗) 0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	野菜と鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉14.4g、にんじん3.6g、いんげん5.8g、しょうゆ0.4g 茹でキャベツ キャベツ21.6g お麩のみそ汁 焼酎(串燗) 0.7g、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 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 にゅうめん 干しとうめん40.0g、しらす干し5.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、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36.0g、しらす干し4.5g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、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28.8g、しらす干し3.6g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、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	
21日 金	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0.5g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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、みそ0.5g みかん みかん30.0g	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0.5g、片栗粉1.8g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g みかん みかん27.0g	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0.4g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ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57.6g、みそ0.4g みかん みかん21.6g	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 しらすごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	しらすおじや 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	しらすおじや 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g	
22日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、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	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、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	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、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 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(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 五分がゆ(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 五分がゆ(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	
24日 月	午前食 食パン 食パン30.0g 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10.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁(煮出し) 80.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン27.0g、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9.0g、水4.5g、粉チーズ0.9g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g キャベツのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁(煮出し) 72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g ポテトのチーズ煮 じゃがいも21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、水3.6g、粉チーズ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g キャベツのスープ キャベツ7.2g、昆布だし汁(煮出し) 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 しらすと野菜のごはん 米25.0g、しらす干し(半乾燥) 5.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g かぶ煮 かぶ・葉30.0g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、しらす干し(半乾燥) 4.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.5g かぶ煮 かぶ・葉27.0g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、しらす干し(半乾燥) 3.6g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.4g かぶ煮 かぶ20.0g	

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)
25日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉20.0g、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 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	全粥 全粥80.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉18.0g、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 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	五分粥 五分粥60.0g 肉団子のホクホク煮 鶏むね肉14.4g、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 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 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 豆腐のあんかけごはん 米25.0g、絹ごし豆腐40.0g、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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐36.0g、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 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28.8g、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 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
26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 小松菜煮 こまつな30.0g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ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 白身魚のおろし煮 かれい22.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.9g 小松菜煮 こまつな27.0g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ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 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ10.8g、しょうゆ0.7g 小松菜煮 こまつな21.6g お麩と玉ねぎのみそ汁 焼ふ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 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 チーズサンド 食パン25.0g、スライスチーズ5.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン22.5g、育児用ミルク0.5g、スライスチーズ4.5g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン18.0g、育児用ミルク0.4g、スライスチーズ3.6g かぶと人参煮 かぶ14.0g、にんじん7.2g	
27日 木	午前食 けんちんうどん 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 じゃがいも煮 じゃがいも30.0g 煮りんご りんご25.0g	けんちんうどん 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 じゃがいも煮 じゃがいも27.0g 煮りんご りんご22.5g	けんちんうどん 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 じゃがいも煮 じゃがいも21.6g 煮りんご りんご18.0g	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7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめごはん 米25.0g、しらす干し3.0g、炊き込みわかめ0.6g 白菜のお浸し はくさい30.0g、昆布だし汁15.0g	しらすわかめ粥 米22.5g、しらす干し2.7g、炊き込みわかめ0.5g 白菜のお浸し はくさい27.0g、昆布だし汁13.5g	しらすわかめ粥 米18.0g、しらす干し2.2g、炊き込みわかめ0.4g 白菜のお浸し はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g	
28日 金	午前食 野菜あんかけごはん 米25.0g、鶏ささみ20.0g、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 キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米22.5g、鶏ささみ18.0g、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 キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米18.0g、鶏ささみ14.4g、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 キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 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 キャベツ キャベツ15.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
29日 土	午前食 たきこみごはん 米25.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 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、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉10.8g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g 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、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉8.6g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g マッシュポテト 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、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 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	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9.0g、たまねぎ9.0g、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7.2g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
31日 月	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g みかん みかん30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、いんげん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g みかん みかん27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、いんげん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g みかん みかん21.6g	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 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 白菜のり和え はくさい30.0g、あおのり0.1g	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 白菜のり和え はくさい27.0g、あおのり0.1g	野菜粥 米18.0g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g 白菜のり和え はくさい21.6g、あおのり0.1g	