

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 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、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 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 米25.0g、しらす干し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	しらす粥 米22.5g、しらす干し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	しらす粥 米18.0g、しらす干し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	
2日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のトマトソースかけ かれい125.0g、油0.5g、トマト20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、食塩0.1g、片栗粉1.0g 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27.0g、育児用ミルク0.5g 白身魚のトマトソースかけ かれい122.5g、油0.5g、トマト18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、片栗粉0.9g 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21.6g、育児用ミルク0.4g 白身魚のトマトソース煮 かれい118.0g、トマト14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、片栗粉0.7g 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 白身魚 かれい10.8g 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、白みそ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、白みそ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、白みそ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
3日 木	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、いんげん5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 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、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、いんげん4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 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、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、いんげん3.6g、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 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、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7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきと野菜のごはん 米25.0g、にんじん5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g かぶ煮 かぶ・葉30.0g	ひじきと野菜のおじや 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.5g、しょうゆ0.9g かぶ煮 かぶ・葉27.0g	野菜のおじや 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g かぶ煮 かぶ20.0g	
4日 金	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、いんげん5.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、いんげん4.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、いんげん3.6g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、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 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g、片栗粉0.0g 人参のグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g 人参のグラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
5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11.0g、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 キャベツ キャベツ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、スライスチーズ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、スライスチーズ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	
7日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 野菜とささみのあんかけ 鶏ささみ15.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g 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、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g 野菜とささみのあんかけ 鶏ささみ13.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g 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、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 野菜とささみのあんかけ 鶏ささみ10.8g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g 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、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 小松菜のスープ こまつな12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかわおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	チーズおかわ粥 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g、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)
8日	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉15.0g、じゃがいも15.0g、かぶ・葉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 煮りんご りんご25.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉13.5g、じゃがいも13.5g、かぶ・葉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 煮りんご りんご22.5g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子のホクホク煮 鶏ひき肉10.8g、じゃがいも10.8g、かぶ・葉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 煮りんご りんご18.0g	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
9日	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 お麩のみそ汁 焼ぶ(車ぶ)1.0g、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0.5g お麩のみそ汁 焼ぶ(車ぶ)0.9g、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、昆布だし汁15.0g、片栗粉0.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ お麩のみそ汁 焼ぶ(車ぶ)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 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
10日	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉10.0g、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 白菜のお浸し はくさい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、しょうゆ0.5g みかん みかん30.0g	麻婆粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、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 白菜のお浸し はくさい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、しょうゆ0.5g みかん みかん27.0g	麻婆粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、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 白菜のお浸し はくさい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、しょうゆ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 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
12日	午前食 和風うどん 干しうどん30.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	和風うどん 干しうどん27.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものり じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	和風うどん 干しうどん21.6g、鶏むね肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものり じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	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15.0g 昆布だし汁30.0g
14日	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、みそ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、みそ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、白みそ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐21.6g、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 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
15日	午前食 軟飯 軟飯80.0g はくさいと鶏そぼろのあんかけ 鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、たまねぎ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 さつま芋煮 さつまいも30.0g	全粥 全粥80.0g はくさいと鶏そぼろのあんかけ 鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、たまねぎ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 さつま芋煮 さつまいも27.0g	五分粥 五分粥60.0g はくさいと鶏そぼろのあんかけ 鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、たまねぎ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 さつま芋煮 さつまいも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15.0g 昆布だし汁30.0g

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)
16日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイのおろし煮 かれい125.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、かぶ10.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g カレイのおろし煮 かれい122.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、かぶ9.0g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 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 カレイのおろし煮 かれい18.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁14.4g、かぶ7.2g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 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 かれい15.0g 白菜のスープ はくさい6.5g 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、いんげん8.0g、みそ0.5g 白菜煮 はくさい30.0g	ささみと野菜のみそ粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、いんげん7.2g、みそ0.5g 白菜煮 はくさい27.0g	ささみと野菜のみそ粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、いんげん5.8g、みそ0.4g 白菜煮 はくさい21.6g	
17日 木	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30.0g、こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	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27.0g、こまつな9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	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21.6g、こまつな7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 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 大根 だいこん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 南瓜の茶巾 かぼちゃ60.0g、干しぶどう4.0g 人参煮 にんじん30.0g	南瓜の茶巾 かぼちゃ54.0g、干しぶどう3.6g 人参煮 にんじん27.0g	南瓜煮 かぼちゃ43.2g 人参煮 にんじん21.6g	
18日 金	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 さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	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 さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	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 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 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 わかめおにぎり 米25.0gカット、わかめ0.1g、にんじん3.5g 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	わかめ粥 米22.5g、カットわかめ0.1g、にんじん3.2g 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	わかめ粥 米18.0g、カットわかめ0.1g、にんじん2.5g 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	
19日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉15.0g、こまつな8.0g、にんじん5.0g、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13.5g、こまつな7.2g、にんじん4.5g、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10.8g、こまつな5.8g、にんじん3.6g、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 小松菜のスープ こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすの雑炊 五分粥65.0g、キャベツ7.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 彩野菜汁 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 五分粥58.5g、キャベツ6.3g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g 彩野菜汁 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 五分粥46.8g、キャベツ5.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g 彩野菜汁 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	
21日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏団子の煮物 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.7g 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 鶏団子の煮物 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、パン粉2.7g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.6g 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 鶏団子の煮物 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、パン粉2.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.5g 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 大根 だいこん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 小松菜のお浸し こまつな30.0g、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0.4g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g	
22日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの野菜あんかけ たい125.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)1.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g たいの野菜あんかけ たい122.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)0.9g、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 たいの野菜あんかけ たい18.0g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 焼ふ(車ふ)0.7g、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 たい15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米25.0g、油1.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、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)
24日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ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 煮りんご りんご25.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身18.0g、キャベツ13.5g、たまねぎ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 煮りんご りんご22.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身14.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ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 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 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0.8g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー15.0g、かつお節0.5g	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 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー13.5g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
25日 金	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ1.0g 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	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 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	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 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	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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 人参グラッセ にんじん30.0g、バター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 人参グラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ3.6g、育児用ミルク0.0g 人参煮 にんじん21.6g	
26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115.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g じゃがいも煮 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113.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g じゃがいも煮 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10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 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 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 しらすごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g	しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、みそ0.4g	
28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30.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のお浸し ほうれんそう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27.0g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g ほうれん草のお浸し ほうれんそう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21.6g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し ほうれんそう21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g ほうれん草 ほうれんそう15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 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、いんげん8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 白菜のお浸し はくさい30.0g、しょうゆ0.5g 昆布だし汁0.5g	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、いんげん7.2g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g 白菜のお浸し はくさい27.0g、しょうゆ0.5g 昆布だし汁0.5g	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、いんげん5.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 白菜のお浸し はくさい21.6g、しょうゆ0.4g 昆布だし汁0.4g	