

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 けんちんうどん 干しうどん40.0g、鶏むね肉20.0g、だいこん15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋きんぴら じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g バナナ バナナ30.0g	けんちんうどん 干しうどん36.0g、鶏むね肉18.0g、だいこん13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g じゃが芋きんぴら じゃがいも27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、油0.9g バナナ バナナ27.0g	けんちんうどん 干しうどん28.8g、鶏むね肉14.4g、だいこん10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g じゃが芋人参煮 じゃがいも21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g 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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米20.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ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 かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ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 かぶの煮物 かぶ20.0g、しょうゆ0.4g	
2日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの煮つけ かれい125.0g、しょうゆ1.5g 大根煮 だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g 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 カレイの煮つけ かれい122.5g、しょうゆ1.4g 大根煮 だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g 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	五分粥 五分粥60.0g カレイの煮つけ かれい118.0g、しょうゆ1.1g 大根煮 だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g 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 白身魚 かれい115.0g 大根のスープ だいこん12.0g 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 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0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
3日 木	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、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 お麩のみそ汁 焼ひ(車ふ) 1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、こまつな9.0g、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 お麩のみそ汁 焼ひ(車ふ) 0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、こまつな7.2g、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 お麩のみそ汁 焼ひ(車ふ) 0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 こまつな8.6g 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 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g いんげんの煮浸し いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g	しらす粥 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g いんげんの煮浸し いんげん18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁9.0g	しらす粥 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g いんげんの煮浸し いんげん14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁7.2g	
4日 金	午前食 食パン 食パン25.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐50.0g、にんじん5.0g、パン粉・半生5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶ煮 かぶ・葉30.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、食塩0.1g	パン粥 食パン22.5g、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・半生4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g かぶ煮 かぶ・葉27.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン18.0g、育児用ミルク0.4g 豆腐の野菜あんかけ 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 かぶ煮 かぶ20.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ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 ひじきと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ひじきと野菜粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.5g、しょうゆ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	野菜粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
5日 土	午前食 たきこみ御飯 米30.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 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、みそ0.5g	たきこみ粥 米27.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.9g 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、みそ0.5g	たきこみ粥 米21.6g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、しょうゆ0.7g 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、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 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
7日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のおろし煮 かれい120.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ひ(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 白身魚のおろし煮 かれい118.0g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ひ(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 白身魚のおろし煮 かれい114.4g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 焼ひ(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 白身魚 かれい110.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 わかめおにぎり 米25.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.5g かぶとささみの和え物 かぶ・葉25.0g、鶏ささみ10.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米22.5g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん3.2g かぶとささみの和え物 かぶ・葉22.5g、鶏ささみ9.0g、しょうゆ0.5g	わかめ粥 米18.0g、わかめ(乾) 0.1g、にんじん2.5g かぶとささみの和え物 かぶ18.0g、鶏ささみ7.2g、しょうゆ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 火	午前食 食パン 食パン25.0g 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、粉チーズ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 人参のスープ にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン22.5g、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、粉チーズ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 人参のスープ にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン18.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 人参のスープ にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g	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 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	
9日 水	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3.0g、油0.5g、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	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2.7g、油0.5g、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	五分粥 五分粥60.0g 豆腐と野菜のとりみ煮 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1.6g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.7g片栗粉1.0g 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 人参のグラッセ にんじん25.0g、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 人参のグラッセ にんじん22.5g、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 人参煮 にんじん18.0g	
10日 木	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ5.0g、キャベツ8.0g、みそ0.5g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g お麩のすまし汁 焼心1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、かぶ4.5g、キャベツ7.2g、みそ0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g お麩のすまし汁 焼心0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、かぶ3.6g、キャベツ5.8g、みそ0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g お麩のすまし汁 焼心0.7g、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 かぶ かぶ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	
11日 金	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0.5g、昆布だし汁80.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ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、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁72.0g 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ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、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁57.6g 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.4g 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白菜 はくさい15.0g 小松菜のスープ こまつな13.0g 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5.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 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、しょうゆ0.9g 南瓜煮 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、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
12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15.0g、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 みかん みかん40.0g	あんかけうどん 干しうどん36.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、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 みかん みかん36.0g	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 みかん みかん28.8g	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、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、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、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	
14日 月	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1.0g 二色煮 だいこん30.0g、にんじん10.0g、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	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0.9g 二色煮 だいこん27.0g、にんじん9.0g、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	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、昆布だし汁20.0g 二色煮 だいこん21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g 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 白身魚 たい10.8g 大根のスープ だいこん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 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	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g 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	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g 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	

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 火	午前食 食パン 食パン30.0g 肉団子のトマトスープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、はくさい15.0g、たまねぎ10.0g、トマト30.0g、昆布だし汁80.0g 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27.0g、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、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、トマト27.0g、昆布だし汁72.0g 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21.6g、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、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、トマト21.6g、昆布だし汁57.6g 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 じゃがいもの煮物 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 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 じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	青のりチーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g	
16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、いんげん3.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.5g 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、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ25.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、いんげん2.7g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.5g 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、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ22.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、いんげん2.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.4g 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、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g オレンジ オレンジ18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白菜 はくさい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、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい13.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	ひじき粥 米22.5g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、しょうゆ0.5g 白菜のお浸し はくさい12.7g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.5g	野菜粥 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 白菜のお浸し はくさい12.6g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁0.4g	
17日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g トマト トマト30.0g 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 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ13.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g トマト トマト27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g トマト トマト21.6g 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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 人参のスープ にんじん13.0g 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	しらす粥 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	しらす粥 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	
18日 金	午前食 和風うどん 干しうどん30.0g、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 さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん27.0g、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 さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん21.6g、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 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 ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、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10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、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 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐20.0g、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9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、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 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐18.0g、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7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、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 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐14.4g、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10.0g 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	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	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	
22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、昆布だし汁0.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい22.5g、昆布だし汁0.0g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい18.0g、昆布だし汁0.0g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 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	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい10.8g 人参のスープ にんじん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、こまつな8.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、こまつな7.2g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、こまつな5.8g、しょうゆ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)
23日 水	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、はくさい15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、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 バナナ バナナ30.0g	パン粥 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、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 バナナ バナナ27.0g	パン粥 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白菜 はくさい15.0g じゃがいもスープ じゃがいも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0.8g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	ひじき粥 米22.5g、いんげん4.5g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	野菜粥 米18.0g、いんげん3.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g	
24日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 根菜の肉みそ煮 鶏むね肉15.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、みそ昆布だし汁30.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g お麩のすまし汁 たまねぎ15.0g、焼心1.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 根菜の肉みそ煮 鶏むね肉13.5g、だいこん27.0g、にんじん9.0g、みそ0.9g、昆布だし汁27.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g お麩のすまし汁 たまねぎ13.5g、焼心0.9g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 根菜の肉みそ煮 鶏むね肉10.8g、だいこん21.6g、にんじん7.2g、みそ0.7g、昆布だし汁21.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g お麩のすまし汁 たまねぎ10.8g、焼心0.7g、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12.0g はくさいのスープ はくさい17.2g 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、しょうゆ0.1g	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、しょうゆ0.1g	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、しょうゆ0.1g	
25日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも35.0g、たまねぎ20.0g、にんじん10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ0.7g オレンジ オレンジ30.0g	全粥 全粥80.0g 肉じゃが 鶏むね肉13.5g、じゃがいも31.5g、たまねぎ18.0g、にんじん9.0g、油0.5g、しょうゆ0.9g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.6g オレンジ オレンジ27.0g	五分粥 五分粥60.0g 肉じゃが 鶏むね肉10.8g、じゃがいも25.2g、たまねぎ14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.5g オレンジ オレンジ22.7g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃが芋 じゃがいも15.0g キャベツのスープ キャベツ13.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 あんかけうどん 干しうどん40.0g、絹ごし豆腐15.0g、はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 人参煮 にんじん30.0g	あんかけうどん 干しうどん36.0g、絹ごし豆腐13.5g、はくさい13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g 人参煮 にんじん27.0g	あんかけうどん 干しうどん28.8g、絹ごし豆腐10.8g、はくさい10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g 人参煮 にんじん21.6g	
26日 土	午前食 ちゃんぽんうどん 干しうどん40.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g	ちゃんぽんうどん 干しうどん36.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g	ちゃんぽんうどん 干しうどん28.8g、鶏むね肉10.8g、キャベツ14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g、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 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5.0g、ほうれんそう10.0g、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	しらすと野菜のおじや 米22.5g、しらす干し4.5g、ほうれんそう9.0g、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	しらすと野菜のおじや 米18.0g、しらす干し3.6g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.7g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
28日 月	午前食 はくさいとひき肉のあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉25.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋きんぴら じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g オレンジ オレンジ25.0g	はくさいとひき肉のあんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉22.5g、はくさい18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃが芋きんぴら じゃがいも27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、油0.9g オレンジ オレンジ22.5g	はくさいとひき肉のあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉18.0g、はくさい14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g じゃが芋と人参の煮物 じゃがいも21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g オレンジ オレンジ18.0g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g にんじん 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g かぶ煮 かぶ・葉30.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g かぶ煮 かぶ・葉27.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g かぶ煮 かぶ20.0g	
29日 火	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、かぶ・葉20.0g、たまねぎ10.0g、トマト30.0g、片栗粉1.5g 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 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身18.0g、かぶ・葉18.0g、たまねぎ9.0g、トマト27.0g、片栗粉1.4g 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 鶏ささみのトマトスープ 鶏ささ身14.4g、かぶ・葉14.4g、たまねぎ7.2g、トマト21.6g、片栗粉1.1g 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 じゃがいも じゃがいも15.0g かぶのスープ かぶ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 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	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 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	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 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	

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)
30日	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 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 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 オレンジ オレンジ30.0g	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 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 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 オレンジ オレンジ27.0g	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0.4g、片栗粉1.4g 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 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 オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 たい15.0g 白菜のスープ はくさい12.0g、昆布だし汁30.0g
	チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 人参煮 にんじん30.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g 人参煮 にんじん27.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
31日	鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、かぶ・葉10.0g、たまねぎ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 キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、かぶ・葉9.0g、たまねぎ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 キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、かぶ7.2g、たまねぎ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 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 15.0g 人参のスープ にんじん10.8g、昆布だし汁30.0g
	しらすごはん 米20.0g、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、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	しらす粥 米18.0g、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、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	しらす粥 米14.4g、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、昆布だし汁0.0g、みそ0.4g	