

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 軟飯 軟飯80.0g 豆腐のコロコロ煮 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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、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 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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 豆腐のコロコロ煮 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 大根のみそ汁 だいこん7.2g、昆布だし汁60.0g、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6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏おぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、はくさい10.0g、しょうゆ1.0g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、はくさい9.0g、しょうゆ0.9g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	鶏おぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、はくさい7.2g、しょうゆ0.7g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g	
2日 土	午前食 チキンライス 米30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、食塩0.1g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g	チキンリゾット 米27.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.9g 玉ねぎのスープ たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g	チキンリゾット 米21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん5.8g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.7g 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 キャベツ キャベツ13.0g 人参のスープ にんじん6.5g 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 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁20.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁18.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁14.4g、みそ0.4g	
4日 月	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米20.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、みそ1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g、昆布だし汁0.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁60.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、みそ0.9g かぶの煮物 かぶ27.0g、昆布だし汁0.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁54.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米14.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、みそ0.7g かぶの煮物 かぶ21.6g、昆布だし汁0.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁43.2g、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 かぶのスープ かぶ6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁54.0g、しょうゆ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁43.2g、しょうゆ0.4g	
5日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白菜とささみのあんかけ 鶏ささみ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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	全粥 全粥80.0g 白菜とささみのあんかけ 鶏ささみ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 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	五分粥 五分粥60.0g 白菜とささみのあんかけ 鶏ささみ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 南瓜煮 かぼちゃ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8.6g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜ごはん 米20.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 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	しらすと野菜のおじや 米18.0g、キャベツ9.0g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g 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	しらすと野菜のおじや 米14.4g、キャベツ7.2g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g 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64.0g、みそ0.4g	
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0.5g 人参煮 にんじん30.0g 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	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 人参煮 にんじん27.0g 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	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 人参煮 にんじん21.6g 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 白身魚 かれい8.6g かぶのスープ かぶ12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のごはん 米30.0g、鶏ささみ10.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ1.0g 南瓜のグラッセ かぼちゃ30.0g、バター1.0g	ささみと野菜のおじや 米27.0g、鶏ささみ9.0g、ほうれんそう7.2g、しょうゆ0.9g 南瓜のグラッセ かぼちゃ27.0g、バター0.9g	ささみと野菜のおじや 米21.6g、鶏ささみ7.2g、ほうれんそう5.8g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
7日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉0.6g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	全粥 全粥80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	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8.6g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすごはん 米20.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.0g かぶの煮物 かぶ・葉30.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g	しらす粥 米18.0g、しらす干し4.5g、しょうゆ0.9g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g	しらす粥 米14.4g、しらす干し3.6g、しょうゆ0.7g かぶの煮物 かぶ20.0g、しょうゆ0.7g、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)	乳初期 (5~6ヶ月頃)
8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1.0g、片栗粉2.0g 二色煮 だいこん30.0g、にんじん8.0g、しょうゆ 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45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 二色煮 だいこん27.0g、にんじん7.2g、しょうゆ 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36.0g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g、みそ0.7g、片栗粉1.4g 二色煮 だいこん21.6g、にんじん5.8g、しょうゆ 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15.0g キャベツのスープ キャベツ5.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズと野菜ごはん 米20.0g、粉チーズ1.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	チーズと野菜のリゾット 米18.0g、粉チーズ0.9g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	チーズと野菜のリゾット 米14.4g、粉チーズ0.7g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
9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 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ1.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	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 小松菜のお浸し こまつな27.0g、しょうゆ0.9g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g	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 小松菜のお浸し こまつな21.6g、しょうゆ0.7g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 小松菜 こまつな15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g 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 人参グラッセ 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	
11日 月	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10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉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 肉団子の煮物 鶏むね肉18.0g、じゃがいも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18.0g、片栗粉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 肉団子の煮物 鶏むね肉14.4g、じゃがいも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14.4g、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 じゃがいも じゃがいも15.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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、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、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、みそ0.4g	
12日 火	午前食 ささみのあんかけごはん 米20.0g、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 じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、昆布だし汁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、みそ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	ささみのあんかけ粥 米18.0g、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 じゃがいもの煮物 じゃがいも27.0g、昆布だし汁10.0g 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 オレンジ オレンジ27.0g	ささみのあんかけ粥 米14.4g、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 じゃがいもの煮物 じゃがいも21.6g、昆布だし汁8.0g 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 オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白菜 はくさい30.0g 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 しらすとチーズごはん 米20.0g、しらす干し5.0g、粉チーズ1.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	しらすとチーズのリゾット 米18.0g、しらす干し4.5g、粉チーズ0.9g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	しらすとチーズのリゾット 米14.4g、しらす干し3.6g、粉チーズ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
13日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g たいの野菜あんかけ たい20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g かぶのみそ汁 かぶ15.0g、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18.0g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g かぶのみそ汁 かぶ13.5g、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14.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g かぶのみそ汁 かぶ10.8g、昆布だし汁60.0g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 たい18.6g かぶのスープ かぶ6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏そぼろごはん 米30.0g、鶏むね肉15.0g、いんげん10.0g、しょうゆ1.0g 人参煮 にんじん30.0g	鶏そぼろ粥 米27.0g、鶏むね肉13.5g、いんげん9.0g、しょうゆ0.9g 人参煮 にんじん27.0g	鶏そぼろ粥 米21.6g、鶏むね肉10.8g、いんげん7.2g、しょうゆ0.7g 人参煮 にんじん21.6g	
14日 木	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5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	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4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g キャベツのスープ キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	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20.0g、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 キャベツのスープ キャベツ10.8g、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 豆腐 絹ごし豆腐15.0g 人参のスープ にんじん10.8g 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、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g さつま芋煮 さつまいも27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g さつま芋煮 さつまいも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 軟飯 軟飯80.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ15.0g、はくさい20.0g、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10.0g、昆布だし汁60.0g、みそ0.5g	全粥 全粥80.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ13.5g、はくさい18.0g、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9.0g、昆布だし汁54.0g、みそ0.5g	五分粥 五分粥60.0g はくさいとささみのあんかけ 鶏ささみ10.8g、はくさい14.4g、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7.2g、昆布だし汁43.2g、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 スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	チーズパン粥 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g コロコロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
16日 土	午前食 鶏そぼろごはん 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 キャベツのみそ汁 キャベツ15.0g、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、いんげん4.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g キャベツのみそ汁 キャベツ13.5g、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、いんげん3.6g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g キャベツのみそ汁 キャベツ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 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 きな粉サンド 食パン20.0g、きな粉3.0g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g じゃがいも煮 じゃがいも27.0g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g じゃがいも煮 じゃがいも21.6g	
18日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g カレイの味噌焼き かれい20.0g、淡色みそ1.0g 茹でキャベツ キャベツ30.0g 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 カレイの味噌焼 かれい18.0g、みそ0.9g 茹でキャベツ キャベツ27.0g 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 カレイの味噌焼 かれい14.4g、みそ0.7g 茹でキャベツ キャベツ21.6g 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60.0g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g 白身魚 かれい18.6g 小松菜のスープ こまつな13.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 大根煮 だいこん30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g 大根煮 だいこん27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 大根煮 だいこん21.6g	
19日 火	午前食 食パン 食パン25.0g ブレコロッケ じゃがいも60.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、食塩0.1g、小麦粉2.0g、油1.0g キャベツのお浸し キャベツ30.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン22.5g、育児用ミルク0.5g ブレコロッケ じゃがいも54.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、小麦粉1.8g キャベツのお浸し キャベツ27.0g、しょうゆ0.9g 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 ブレコロッケ じゃがいも43.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g キャベツのお浸し キャベツ21.6g、しょうゆ0.7g 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 じゃがいも じゃがいも25.9g 人参のスープ にんじん13.0g 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 スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	豆腐のあんかけ粥丼 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 コロコロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	豆腐のあんかけ粥丼 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 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	
20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30.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、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27.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、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21.6g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、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 さつまいも さつまいも13.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいもごはん 米25.0g、さつまいも10.0g ほうれんとしらすの和え物 ほうれんそう30.0g、しらす干し2.0g	さつまいも粥 米22.5g、さつまいも9.0g ほうれんとしらすの和え物 ほうれんそう27.0g、しらす干し1.8g	さつまいも粥 米18.0g、さつまいも7.2g ほうれんとしらすの和え物 ほうれんそう21.6g、しらす干し1.4g	
21日 木	午前食 あんかけうどん 干しうどん40.0g、鶏むね肉20.0g、はくさい30.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 干しうどん36.0g、鶏むね肉18.0g、はくさい27.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 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 干しうどん28.8g、鶏むね肉14.4g、はくさい21.6g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 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 白菜のスープ はくさい18.0g 昆布だし汁30.0g 人参 にんじん7.5g
	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、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、みそ0.5g	ひじき粥 米22.5g、いんげん4.5g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、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、みそ0.5g	野菜粥 米18.0g、いんげん3.6g、にんじん3.6g、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、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)	乳初期 (5~6ヶ月頃)
22日 金	午前食 麻婆丼 米20.0g、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 スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g わかめのすまし汁 カットわかめ0.5g、昆布だし汁150.0g、しょうゆ0.5g	麻婆粥 米18.0g、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 ココロ野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g わかめのすまし汁 カットわかめ0.5g、昆布だし汁135.0g、しょうゆ0.5g	麻婆粥 米14.4g、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 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g わかめのすまし汁 カットわかめ0.4g、昆布だし汁108.0g、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 人参のスープ にんじん15.0g 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.7g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン14.4g、きな粉2.2g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g	
23日 土	午前食 野菜うどん 干しうどん30.0g、絹ごし豆腐40.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ60.0g	野菜うどん 干しうどん27.0g、絹ごし豆腐36.0g、キャベツ18.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉2.7g さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ54.0g	野菜うどん 干しうどん21.6g、絹ごし豆腐28.8g、キャベツ14.4g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.2g さつま芋煮 さつまいも21.6g バナナ バナナ43.2g	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15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 米35.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g	チーズおかか粥 米31.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	チーズ粥 米25.2g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、みそ0.4g	
25日 月	午前食 食パン 食パン30.0g 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15.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト13.5g、粉チーズ0.5g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g キャベツのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン21.6g、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10.8g、粉チーズ0.4g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g キャベツのスープ キャベツ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 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 さつま芋煮 さつまいも30.0g	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 さつま芋煮 さつまいも27.0g	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 さつま芋煮 さつまいも21.6g	
26日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも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60.0g、片栗粉0.6g ほうれん草のお浸し ほうれん草30.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、じゃがいも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54.0g、片栗粉0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草27.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、じゃがいも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43.2g、片栗粉0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草21.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g じゃがいものスープ じゃがいも8.6g 昆布だし汁30.0g ほうれん草 ほうれん草13.0g
	午後食 しらすごはん 米25.0g、しらす干し3.5g、しょうゆ1.0g かぶ煮 かぶ・葉30.0g	しらす粥 米22.5g、しらす干し3.2g、しょうゆ0.9g かぶ煮 かぶ・葉27.0g	しらす粥 米18.0g、しらす干し2.5g、しょうゆ0.7g かぶ煮物 かぶ20.0g	
27日 水	午前食 白身魚の野菜あんかけごはん 米25.0g、かれい20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 茹でキャベツ キャベツ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10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	白身魚の野菜あんかけ粥 米22.5g、かれい18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 茹でキャベツ キャベツ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9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	白身魚の野菜あんかけ粥 米18.0g、かれい14.4g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g 茹でキャベツ キャベツ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10.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン25.0g、きな粉3.0g 人参グラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン22.5g、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0.4g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g 人参煮 にんじん21.6g	
28日 木	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、かぶ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1.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g オレンジ オレンジ30.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、かぶ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0.9g キャベツのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁70.0g オレンジ オレンジ27.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏ひき肉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0.7g キャベツのスープ キャベツ10.8g、昆布だし汁60.0g、オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 お粥30.0g かぶの煮物 かぶ15.0g 人参のスープ にんじん10.8g 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7.0g、炊き込みわかめ0.6g 人参煮 にんじん30.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米22.5g、しらす干し6.3g、炊き込みわかめ0.5g 人参煮 にんじん27.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米18.0g、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ0.4g 人参煮 にんじん21.6g、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)
30日 土	軟飯 軟飯80.0g 大根のそぼろ煮 だいこん40.0g、鶏むね肉15.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.3g 人参のスープ にんじん30.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 全粥80.0g 大根のそぼろ煮 だいこん36.0g、鶏むね肉13.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.3g 人参のスープ にんじん27.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 五分粥60.0g 大根のそぼろ煮 だいこん28.8g、鶏むね肉10.8g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.2g 人参のスープ にんじん21.6g、昆布だし汁56.0g、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 じゃがいものスープ じゃがいも13.0g 昆布だし汁30.0g
	しらすと野菜のみそごはん 米25.0g、しらす干し5.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、みそ1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.2g	しらすと野菜のみそ粥 米22.5g、しらす干し4.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、みそ0.9g じゃが芋ののり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.2g	しらすと野菜のみそ粥 米18.0g、しらす干し3.6g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、みそ0.7g じゃが芋ののり和え じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	