

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 水	午前食 <b>野菜うどん</b> 干しうどん30.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉3.0g <b>じゃが芋のりしめ</b> じゃがいも30.0g、あおのり0.3g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	午前食 <b>野菜うどん</b> 干しうどん27.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉2.7g <b>じゃが芋のりしめ</b> じゃがいも27.0g、あおのり0.3g <b>バナナ</b> バナナ27.0g	午前食 <b>野菜うどん</b> 干しうどん21.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉2.2g <b>じゃが芋のりしめ</b> じゃがいも21.6g、あおのり0.2g <b>バナナ</b> バナナ21.6g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>じゃが芋ペースト</b> じゃがいも15.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>ささみと野菜のみそごはん</b> 米25.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん8.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g <b>南瓜のミルク煮</b> かぼちゃ30.0g、育児用ミルク1.5g	午後食 <b>ささみと野菜のみそおじや</b> 米22.5g、鶏ささみ9.0g、いんげん7.2g、にんじん4.5g、みそ0.9g <b>南瓜のミルク煮</b> かぼちゃ27.0g、育児用ミルク1.4g	午後食 <b>ささみと野菜のみそおじや</b> 米18.0g、鶏ささみ7.2g、いんげん5.8g、にんじん3.6g、みそ0.7g <b>南瓜のミルク煮</b> かぼちゃ21.6g、育児用ミルク1.1g	
2日 木	午前食 <b>軟飯</b> 米25.0g <b>白身魚の照り焼き</b> かれい125.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g <b>白菜と人参のしめ</b> はくさい30.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.7g <b>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ15.0g、ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 <b>全粥</b> 米22.5g <b>白身魚の煮つけ</b> かれい22.5g、しょうゆ0.5g <b>白菜と人参のしめ</b> はくさい27.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.6g <b>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ13.5g、ほうれん草9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	午前食 <b>五分粥</b> 米18.0g <b>白身魚の煮つけ</b> かれい18.0g、しょうゆ0.4g <b>白菜と人参のしめ</b> はくさい21.6g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g <b>ほうれん草と玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ10.8g、ほうれん草7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>白身魚ペースト</b> かれい10.0g <b>人参のスープ</b> にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>きな粉サンド</b> 食パン25.0g、きな粉3.0g <b>かぶと人参のグラッセ</b> かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター1.0g	午後食 <b>きな粉パン粥</b> 食パン22.5g、きな粉2.7g、育児用ミルク1.0g <b>かぶと人参のグラッセ</b> かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター0.9g	午後食 <b>きな粉パン粥</b> 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g <b>かぶと人参の煮物</b> かぶ18.0g、にんじん3.6g	
3日 金	午前食 <b>食パン</b> 食パン30.0g <b>肉団子と野菜のスープ</b> 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80.0g、片栗粉0.6g <b>きゃべつのチーズしめ</b> キャベツ30.0g、粉チーズ0.5g	午前食 <b>パン粥</b> 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g <b>肉団子と野菜のスープ</b> 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72.0g、片栗粉0.5g <b>きゃべつのチーズしめ</b> キャベツ27.0g、粉チーズ0.5g	午前食 <b>パン粥</b> 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g <b>肉団子と野菜のスープ</b> 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57.6g、片栗粉0.4g <b>きゃべつのチーズしめ</b> キャベツ21.6g、粉チーズ0.4g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>人参ペースト</b> にんじん15.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>人参としらすのおにぎり</b> 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g <b>ココロポテト</b> じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g	午後食 <b>人参としらす粥</b> 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g <b>ココロポテト</b> じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g	午後食 <b>人参としらす粥</b> 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g <b>マッシュポテト</b> じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g	
4日 土	午前食 <b>たきこみ御飯</b> 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g <b>さつま芋煮</b> さつまいも30.0g <b>バナナ</b> バナナ30.0g	午前食 <b>たきこみ粥</b> 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g <b>さつま芋煮</b> さつまいも27.0g <b>バナナ</b> バナナ27.0g	午前食 <b>たきこみ粥</b> 米18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g <b>さつま芋煮</b> さつまいも21.6g <b>バナナ</b> バナナ21.6g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>さつま芋ペースト</b> さつまいも15.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>しらすわかめごはん</b> 米25.0g、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ0.6g <b>白菜煮</b> はくさい30.0g	午後食 <b>しらすわかめおじや</b> 米22.5g、しらす干し4.5g、炊き込みわかめ0.5g <b>白菜煮</b> はくさい27.0g	午後食 <b>しらすわかめおじや</b> 米18.0g、しらす干し3.6g、炊き込みわかめ0.4g <b>白菜煮</b> はくさい21.6g	
6日 月	午前食 <b>ささみと野菜のみそごはん</b> 米25.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん5.0g、にんじん3.5g、みそ0.5g <b>小松菜のきゃべつのしめ</b> こまつな15.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g <b>玉ねぎのすまし汁</b> たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 <b>ささみと野菜のみそおじや</b> 米22.5g、鶏ささみ13.5g、いんげん4.5g、にんじん3.2g、みそ0.5g <b>小松菜のきゃべつのしめ</b> こまつな13.5g、キャベツ13.5g、しょうゆ0.5g <b>玉ねぎのすまし汁</b> たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	午前食 <b>ささみと野菜のみそおじや</b> 米18.0g、鶏ささみ10.8g、いんげん3.6g、にんじん2.5g、みそ0.4g <b>小松菜のきゃべつのしめ</b> こまつな10.8g、キャベツ10.8g、しょうゆ0.4g <b>玉ねぎのみそ汁</b> たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>きゃべつペースト</b> キャベツ15.0g <b>小松菜のスープ</b> こまつな7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>チーズサンド</b> 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g <b>野菜スープ</b> キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g	午後食 <b>チーズパン粥</b> 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g <b>野菜スープ</b> キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g	午後食 <b>チーズパン粥</b> 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g <b>野菜スープ</b> キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g	
7日 火	午前食 <b>軟飯</b> 米25.0g <b>白身魚の野菜あんかけ</b> かれい125.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g <b>きゃべつのりしめ</b> キャベツ30.0g、あおのり0.2g <b>わかめスープ</b> 乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g <b>オレンジ</b> オレンジ30.0g	午前食 <b>全粥</b> 米22.5g <b>白身魚の野菜あんかけ</b> かれい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g <b>きゃべつのりしめ</b> キャベツ27.0g、あおのり0.2g <b>わかめスープ</b> 乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁70.0g <b>オレンジ</b> オレンジ27.0g	午前食 <b>五分粥</b> 米18.0g <b>白身魚の野菜あんかけ</b> かれい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g <b>きゃべつのりしめ</b> キャベツ21.6g、あおのり0.1g <b>わかめスープ</b> 乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁60.0g <b>オレンジ</b> オレンジ21.6g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>白身魚ペースト</b> かれい10.0g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>豆腐のあんかけ丼</b> 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ・葉30.0g、みそ0.5g	午後食 <b>豆腐のあんかけ粥丼</b> 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ・葉27.0g、みそ0.5g	午後食 <b>豆腐のあんかけ粥丼</b> 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g <b>かぶのみそ煮</b> かぶ20.0g、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)
8日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g スティック野菜 にんじん15.0g、きゅうり15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、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 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g スティック野菜 にんじん13.5g、きゅうり13.5g きゃべつのスープ キャベツ9.0g、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 豆腐のとうろみ煮 絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 二色野菜 にんじん10.8g、きゅうり10.8g きゃべつのスープ 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 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g きゃべつのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 鶏そぼろと野菜のごはん 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 かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ30.0g、しらす干し1.0g	鶏そぼろと野菜のおじや 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 かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ27.0g、しらす干し0.9g	鶏そぼろと野菜のおじや 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 かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ21.6g、しらす干し0.7g	
9日 木	午前食 あんかけうどん 干しうどん30.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ15.0g、いんげん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん 干しうどん27.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ13.5g、いんげん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん 干しうどん21.6g、鶏むね肉10.8g、キャベツ10.8g、いんげん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.4g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根のペースト 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 さつま芋ごはん 米25.0g、さつまいも10.0g 白菜のおかか和え はくさい30.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 白菜のおかか和え はくさい27.0g、しょうゆ0.9g、かつお節0.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 白菜煮 はくさい21.6g、しょうゆ0.7g	
10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 お麩のみそ汁 焼5.0g、たまねぎ10.0g、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 お麩のみそ汁 焼5.0g、たまねぎ9.0g、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 お麩のみそ汁 焼5.0g、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 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ15.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.2g 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、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁15.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁13.5g、みそ0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁10.8g、みそ0.4g	
11日 土	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ15.0g、きゅうり15.0g、しょうゆ0.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、にんじん4.5g、みそ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ13.5g、きゅうり13.5g、しょうゆ0.5g	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、にんじん3.6g、みそ0.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ10.8g、きゅうり10.8g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g 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	
13日 月	午前食 軟飯 米25.0g 肉団子の煮物 鶏むね肉15.0g、じゃがいも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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー20.0g、粉チーズ1.0g きゃべつのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 米22.5g 肉団子の煮物 鶏むね肉13.5g、じゃがいも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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.9g きゃべつのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 米18.0g 肉団子の煮物 鶏むね肉10.8g、じゃがいも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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.7g きゃべつのスープ 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 米3.0g 豆腐ペースト 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 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g なすのりのり なす30.0g、青のり0.1g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ9.0g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g なすのりのり なす27.0g、青のり0.1g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ7.2g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g なすのりのり なす21.6g、青のり0.1g	
14日 火	午前食 鶏ひき肉と青梗菜のみそうどん 干しうどん33.0g、鶏むね肉15.0g、チンゲンサイ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g きゃべつと人参のおかか和え キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.1g オレンジ オレンジ30.0g	鶏ひき肉と青梗菜のみそうどん 干しうどん29.7g、鶏むね肉13.5g、チンゲンサイ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g、片栗粉1.8g きゃべつと人参のおかか和え キャベツ22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、かつお節0.1g オレンジ オレンジ27.0g	鶏ひき肉と青梗菜のみそうどん 干しうどん23.8g、鶏むね肉10.8g、チンゲンサイ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g、片栗粉1.4g きゃべつと人参の和え物 キャベツ18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつのペースト キャベツ15.0g かぶのスープ かぶ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米25.0g、にんじん8.0g、ひじき0.8g、しょうゆ1.0g かぶとしらすの煮物 かぶ・菜25.0g、しらす干し3.0g	ひじき粥 米22.5g、にんじん7.2g、ひじき0.7g、しょうゆ0.9g かぶとしらすの煮物 かぶ・菜22.5g、しらす干し2.7g	人参粥 米18.0g、にんじん5.8g、しょうゆ0.7g かぶとしらすの煮物 かぶ18.0g、しらす干し2.2g	

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 水	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい125.0g、昆布だし汁15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g きゃべつ煮 キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 白身魚の野菜あんかけ かれい22.5g、昆布だし汁13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g きゃべつ煮 キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ・葉13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい18.0g、昆布だし汁10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g きゃべつ煮 キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい15.0g きゃべつのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米25.0g、青のり0.2g、粉チーズ1.0g、油0.5g 小松菜の白和え こまつな10.0g、にんじん10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g	青のりチーズリソット 米22.5g、青のり0.2g、粉チーズ0.9g 小松菜の白和え こまつな9.0g、にんじん9.0g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.9g	青のりチーズリソット 米22.5g、青のり0.2g、粉チーズ0.9g 小松菜の白和え こまつな9.0g、にんじん9.0g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.9g	
16日 木	午前食 食パン 食パン30.0g チーズインハンバーグ 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、チーズ5.0g、油0.5g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 白菜のスープ はくさい15.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	パン粥 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g チーズインハンバーグ 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐31.5g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、チーズ4.5g、油0.5g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g 白菜のスープ はくさい13.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g 豆腐のチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、片栗粉1.0g ココロポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g 白菜のスープ はくさい10.8g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐のペースト 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 さつま芋ごはん 米25.0g、さつまいも10.0g 人参煮 にんじん30.0g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 人参煮 にんじん27.0g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 人参煮 にんじん21.6g	
17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、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米18.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草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 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ15.0g ほうれん草のスープ ほうれん草7.5g 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 きゃべつのり和え キャベツ30.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 食パン27.0g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g きゃべつのり和え キャベツ27.0g、あおのり0.1g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g きゃべつのり和え キャベツ21.6g、あおのり0.1g	
18日 土	午前食 軟飯 米25.0g 鶏そぼろの煮物 鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g きゃべつのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 米22.5g 鶏そぼろの煮物 鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g きゃべつのスープ キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏そぼろの煮物 鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g きゃべつのスープ 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 米3.0g 人参ペースト にんじん15.0g きゃべつのスープ キャベツ7.5g 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 じゃが芋煮 じゃがいも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 じゃが芋煮 じゃがいも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 じゃが芋煮 じゃがいも21.6g	
20日 月	午前食 けんちんうどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐40.0g、かぶ・葉15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 南瓜のミルク煮 かぼちゃ30.0g、育児用ミルク1.5g バナナ バナナ30.0g	けんちんうどん ゆでうどん72.0g、絹ごし豆腐36.0g、かぶ・葉13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g 南瓜のミルク煮 かぼちゃ27.0g、育児用ミルク1.4g バナナ バナナ27.0g	けんちんうどん ゆでうどん57.6g、絹ごし豆腐28.8g、かぶ10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g 南瓜のミルク煮 かぼちゃ21.6g、育児用ミルク1.1g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.0g 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 きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	チーズおかお粥 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.9g	チーズ粥 米25.2g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.7g	
21日 火	午前食 軟飯 米25.0g 豆腐のココロ煮 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 小松菜と人参の和え物 こまつな15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 お麩1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 豆腐のココロ煮 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 小松菜と人参の和え物 こまつな13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 お麩0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 豆腐のココロ煮 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 小松菜と人参の和え物 こまつな10.8g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 お麩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 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	

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 水	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚とかぶのソテー かれい25.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g、油0.8g ほうれん草のお浸し ほうれん草25.0g、しょうゆ0.5g 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	全粥 米22.5g 白身魚のおろし煮 かれい22.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g ほうれん草のお浸し ほうれん草22.5g、しょうゆ0.5g 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	五分粥 米18.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草18.0g、しょうゆ0.4g 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 米3.0g かぶのペースト かぶ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20.0g、かぼちゃ15.0g 人参のグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	南瓜/パン粥 食パン18.0g、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27.0g、バター0.5g	南瓜/パン粥 食パン14.4g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g 人参粥 にんじん21.6g	
23日 木	午前食 食パン 食パン40.0g 肉団子スープ 鶏むね肉15.0g、じゃがいも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、しょうゆ0.7g じゃがべつのみそ汁 キャベツ20.0g、トマト10.0g	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13.5g、じゃがいも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、しょうゆ0.6g じゃがべつのみそ汁 キャベツ18.0g、トマト9.0g	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10.8g、じゃがいも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、しょうゆ0.5g じゃがべつのみそ汁 キャベツ14.4g、トマト7.2g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃがいもペースト じゃがいも15.0g じゃがべつのみそ汁 キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜お焼き 米35.0g、キャベツ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g、油1.0g じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米31.5g、キャベツ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g じゃがいものり じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米25.2g、キャベツ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g じゃがいものり じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
24日 金	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、はくさい15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g 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 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.7g 煮りんご りんご25.0g	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、はくさい13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g 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 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.6g 煮りんご りんご22.5g	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、はくさい10.8g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g 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 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.5g 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 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 しらすと野菜のおにぎり 米25.0g、ほうれん草10.0g、しらす干し5.0g 大根のみそ汁 だいこん30.0g、昆布だし汁15.0g、みそ0.5g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、ほうれん草9.0g、しらす干し4.5g 大根のみそ汁 だいこん27.0g、昆布だし汁13.5g、みそ0.5g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、ほうれん草7.2g、しらす干し3.6g 大根のみそ汁 だいこん21.6g、昆布だし汁10.8g、みそ0.4g	
25日 土	午前食 軟飯 米25.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g じゃが芋のり じゃがいも30.0g、あおのり0.3g	全粥 米22.5g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐36.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g じゃが芋のり じゃがいも27.0g、あおのり0.3g	五分粥 米18.0g 豆腐のコロコロ煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g じゃが芋のり じゃがいも21.6g、あおのり0.2g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐のペースト 絹ごし豆腐15.0g じゃがいものスープ キャベツ7.5g 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 人参粥 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 人参粥 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 人参粥 にんじん21.6g	
27日 月	午前食 軟飯 米25.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、にんじん10.0g、トマト15.0g じゃが芋のおかか和え キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.1g 玉ねぎのスープ たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	全粥 米22.5g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、にんじん9.0g、トマト13.5g じゃが芋のおかか和え キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.1g 玉ねぎのスープ たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	五分粥 米18.0g 肉団子のトマト煮 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、にんじん7.2g、トマト10.8g 茹でじゃが芋 キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのスープ たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋ペースト じゃが芋15.0g じゃが芋のスープ キャベツ7.5g 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 かぶの煮物 かぶ・葉30.0g	南瓜/パン粥 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.4g かぶの煮物 かぶ・葉27.0g	南瓜/パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.3g かぶの煮物 かぶ20.0g	
28日 火	午前食 白身魚の野菜あんかけごはん 米25.0g、たい25.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 小松菜のじゃが芋の和え物 こまつな15.0g、キャベツ15.0g、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	白身魚の野菜あんかけ粥 米22.5g、たい22.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g 小松菜のじゃが芋の和え物 こまつな13.5g、キャベツ13.5g、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	白身魚の野菜あんかけ粥 米18.0g、たい18.0g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.7g 小松菜のじゃが芋の和え物 こまつな10.8g、キャベツ10.8g、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 米3.0g 白身魚ペースト たい10.0g 大根のスープ だいこん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12.0g、にんじん5.0g、いんげん0.0g、みそ0.5g じゃが芋のチーズ和え キャベツ30.0g、粉チーズ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ10.8g、にんじん4.5g、いんげん0.0g、みそ0.5g じゃが芋のチーズ和え キャベツ27.0g、粉チーズ0.5g	ささみと野菜のみそおじや 米18.0g、鶏ささみ8.6g、にんじん3.6g、いんげん0.0g、みそ0.4g じゃが芋のチーズ和え キャベツ21.6g、粉チーズ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)
29日	<b>けんちんうどん</b> 干しうどん40.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも30.0g <b>すいか</b> すいか30.0g	<b>けんちんうどん</b> 干しうどん36.0g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも27.0g <b>すいか</b> すいか27.0g	<b>けんちんうどん</b> 干しうどん28.8g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g <b>じゃが芋煮</b> じゃがいも21.6g <b>すいか</b> すいか21.6g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>じゃが芋ペースト</b> じゃがいも15.0g <b>白菜のスープ</b> はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	<b>チーズおかかおにぎり</b> 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g <b>ブロッコリーとしらすの和え物</b> ブロッコリー20.0g、しらす干し3.0g	<b>チーズおかか粥</b> 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g <b>ブロッコリーとしらすの和え物</b> ブロッコリー18.0g、しらす干し2.7g	<b>チーズ粥</b> 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g <b>ブロッコリーとしらすの和え物</b> ブロッコリー14.4g、しらす干し2.2g	
30日	<b>軟飯</b> 米25.0g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささ身15.0g、かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g <b>さつま芋煮</b> さつまいも30.0g <b>お麩のみそ汁</b> お麩1.0g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	<b>全粥</b> 米22.5g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささ身13.5g、かぶ・葉18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g <b>さつま芋煮</b> さつまいも27.0g <b>お麩のみそ汁</b> お麩0.9g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	<b>五分粥</b> 米18.0g <b>鶏ささみと野菜の煮物</b> 鶏ささ身10.8g、かぶ14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g <b>さつま芋煮</b> さつまいも21.6g <b>お麩のみそ汁</b> お麩0.7g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	<b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>さつま芋ペースト</b> さつまいも15.0g <b>かぶのスープ</b> かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	<b>しらすわかめごはん</b> 米25.0g、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ0.3g <b>ほうれん草の白和え</b> にんじん10.0g、ほうれん草10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g	<b>しらすわかめ粥</b> 米22.5g、しらす干し4.5g、炊き込みわかめ0.3g <b>ほうれん草の白和え</b> にんじん9.0g、ほうれん草9.0g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.9g	<b>しらすわかめ粥</b> 米18.0g、しらす干し4.5g、炊き込みわかめ0.1g <b>ほうれん草の白和え</b> にんじん7.2g、ほうれん草7.2g、絹ごし豆腐10.8g、しょうゆ0.7g	