

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 食パン 食パン30.0g 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80.0g、片栗粉0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ20.0g、トマト10.0g	食パン 食パン27.0g 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27.0g、片栗粉0.6g きゃべつのみそ汁 キャベツ18.0g、トマト9.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 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57.6g、片栗粉0.5g きゃべつのみそ汁 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 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、キャベツ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し5.0g じゃがいものり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米22.5g、キャベツ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し4.5g じゃがいものり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.1g	しらすと野菜のおじや 米18.0g、キャベツ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し3.6g じゃがいものり和え じゃがいも21.6g、あおのり0.1g	
2日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん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 わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん7.2g、いんげん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 わかめスープ 乾燥わかめ0.45g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん5.8g、いんげん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 わかめスープ 乾燥わかめ0.36g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g にんじんペースト 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 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 人参煮 にんじん25.0g	かぼちゃペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ15.0g 人参煮 にんじん22.5g	かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.7g 人参煮 にんじん18.0g	
4日 月	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20.0g、しょうゆ1.0g、油0.8g 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、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ10.0g、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18.0g、しょうゆ0.9g 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、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも9.0g、たまねぎ9.0g、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14.4g、しょうゆ0.7g 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 じゃが芋のみそ汁 じゃがいも7.2g、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 白身魚のペースト かれい10.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳20.0g、チーズ1.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	チーズリゾット 米22.5g、チーズ1.4g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	チーズリゾット 米18.0g、チーズ1.2g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
5日 火	午前食 なすと豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、なす10.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 白菜のりし和え はくさい25.0g、あおのり0.1g、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	なすと豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、なす9.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉1.4g 白菜のりし和え はくさい22.5g、あおのり0.1g、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	なすと豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、なす7.2g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.1g 白菜のりし和え はくさい18.0g、あおのり0.1g、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 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米25.0g、鶏むね肉10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー20.0g、かつお節0.5g	ひじき粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、ひじき0.7g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー18.0g、かつお節0.5g	チキン粥 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 茹でブロッコリー ブロッコリー14.4g	
6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、かぶ5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の白和え にんじん10.0g、ほうれん草15.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、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、かぶ4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g ほうれん草の白和え にんじん9.0g、ほうれん草13.5g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、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、かぶ3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g ほうれん草の白和え にんじん7.2g、ほうれん草10.8g、絹ごし豆腐10.8g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 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 人参ペースト にんじん15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃペーストサンド 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	かぼちゃペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ15.0g かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター0.5g	かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.7g かぶ煮 かぶ21.0g	
7日 木	午前食 軟飯 米25.0g 鶏団子と野菜のとりみ煮 鶏ひき肉15.0g、パン粉8.0g、水5.0g、片栗粉0.5g、昆布だし汁15.0g、ブロッコリー10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 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0.5g すいか すいか30.0g	全粥 米22.5g 鶏団子と野菜のとりみ煮 鶏ひき肉13.5g、パン粉7.2g、水4.5g、片栗粉0.5g、昆布だし汁13.5g、ブロッコリー9.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.9g 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0.5g すいか すいか27.0g	全粥 米18.0g 鶏ひき肉と野菜のとりみ煮 鶏ひき肉10.8g、片栗粉0.4g、昆布だし汁10.8g、ブロッコリー7.2g、にんじん7.2g、しょうゆ0.5g、片栗粉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0.4g すいか すいか21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 納豆お焼き じゃがいも50.0g、にんじん5.0g、挽きわり納豆8.0g、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 白菜煮 はくさい30.0g、しょうゆ0.7g	納豆お焼き じゃがいも45.0g、にんじん4.5g、挽きわり納豆7.2g、あおのり0.2g、小麦粉3.6g、しょうゆ0.9g、油0.9g 白菜煮 はくさい27.0g、しょうゆ0.6g	チーズポテト じゃがいも36.0g、にんじん3.6g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g 白菜煮 はくさい21.6g、しょうゆ0.5g	

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 金	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのスープ かぶ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 食パン 食パン27.0g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのスープ かぶ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	午前食 パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 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 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのスープ かぶ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 かぶのスープ かぶ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、みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g	午後食 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、みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも27.0g	午後食 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、みそ0.4g さつま芋煮 さつまいも21.6g	
9日 土	午前食 軟飯 米25.0g 大根と鶏肉の煮物 鶏むね肉15.0g、だいこん30.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.7g	午前食 全粥 米22.5g 大根と鶏肉の煮物 鶏むね肉13.5g、だいこん27.0g、いんげん2.7g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.6g	五分粥 米18.0g 大根と鶏肉の煮物 鶏むね肉10.8g、だいこん21.6g、いんげん2.2g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐14.4g、昆布だし汁57.6g、みそ0.5g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐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30.0g、きな粉3.0g 人参煮 にんじん20.0g	午後食 きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 人参煮 にんじん18.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.4g	
11日 月	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐45.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉2.0g なすのおかか和え なす20.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g お鮎のみそ汁 お鮎1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 麻婆粥丼 米22.5g、鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐40.5g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、昆布だし汁18.0g、片栗粉1.8g なすのおかか和え なす18.0g、しょうゆ0.9g、かつお節0.1g お鮎のみそ汁 お鮎0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	麻婆粥丼 米18.0g、鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐32.4g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g、みそ0.7g、昆布だし汁14.4g、片栗粉1.4g なすの和え物 なす14.4g、しょうゆ0.7g お鮎のみそ汁 お鮎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10.0g 人参のスープ にんじん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 スティック野菜 にんじん20.0g、きゅうり10.0g	午後食 チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g スティック野菜 にんじん18.0g、きゅうり9.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g、チーズ3.6g 二色野菜 にんじん14.4g、きゅうり7.2g	
12日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ15.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g	午前食 食パン 食パン27.0g 肉団子スープ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ13.5g、きゅうり9.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン25.2g、育児用ミルク0.8g 肉団子スープ 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ10.8g、きゅうり7.2g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 南瓜のしらす煮 かぼちゃ30.0g、しらす干し3.0g	午後食 ひじき粥 米22.5g、鶏ささみ9.0g、ひじき0.7g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.5g 南瓜のしらす煮 かぼちゃ27.0g、しらす干し2.7g	野菜粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、ひじき0.6g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、しょうゆ0.4g 南瓜のしらす煮 かぼちゃ21.6g、しらす干し2.2g	
13日 水	午前食 軟飯 米25.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも35.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g トマトときゅうりのサラダ トマト15.0g、きゅうり10.0g 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0.5g	午前食 全粥 米22.5g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも31.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g トマトときゅうりのサラダ トマト13.5g、きゅうり9.0g 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0.5g	五分粥 米18.0g じゃがのそぼろ煮 じゃがいも25.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g トマトときゅうりのサラダ トマト10.8g、きゅうり7.2g 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0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋のペースト 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 南瓜チーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、油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	午後食 南瓜チーズお焼き かぼちゃ54.0g、粉チーズ0.9g、油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	南瓜チーズ団子 かぼちゃ46.0g、粉チーズ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	
14日 木	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の青のり風味焼き かれい25.0g、小麦粉3.0g、あおのり0.2g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g、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80.0g、みそ0.5g	午前食 全粥 米22.5g 白身魚の青のり風味焼き かれい22.5g、小麦粉2.7g、あおのり0.2g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g、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72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 白身魚の青のり風味煮 かれい18.0g、あおのり0.17g、昆布だし汁0.4g、昆布だし汁0.0g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g、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10.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ9.0g、きな粉3.0g きゃべつのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.1g	午後食 きな粉粥 米22.5g、きな粉1.8g きゃべつのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.1g	きな粉粥 米18.0g、きな粉1.4g 茹できゃべつ キャベツ21.6g、しょうゆ0.1g	

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 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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0.5g すいか すいか30.0g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 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0.5g すいか すいか27.0g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g 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0.4g すいか すいか21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g キャベツペースト キャベツ15.0g 南瓜のスープ かぼちゃ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き じゃが芋60.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.5g、油1.0g かぶとしらすの煮物 かぶ・葉30.0g、しらす干し5.0g	青のりチーズお焼き じゃが芋54.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.5g、油0.9g かぶとしらすの煮物 かぶ・葉27.0g、しらす干し4.5g	青のりチーズポテト じゃが芋43.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.4g かぶとしらすの煮物 かぶ20.0g、しらす干し3.6g	
16日 土	午前食 野菜あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁40.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁28.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g 大根のみそ汁 だいこん7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g にんじんペースト にんじん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30.0g、きな粉3.0g ココロサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g ココロサラダ だいこん18.0g、きゅうり9.0g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 二色サラダ だいこん14.4g、きゅうり7.2g	
19日 火	午前食 食パン 食パン30.0g なすのトマト煮 じゃがいも15.0g、なす10.0g、たまねぎ10.0g、鶏むね肉21.0g、トマト15.0g、ケチャップ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10.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉7.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	食パン 食パン27.0g なすのトマト煮 じゃがいも13.5g、なす9.0g、たまねぎ9.0g、鶏むね肉18.9g、トマト13.5g、ケチャップ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9.0g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉6.8g、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0.8g なすのトマト煮 じゃがいも10.8g、なす7.2g、たまねぎ7.2g、鶏むね肉15.1g、トマト10.8g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ10.8g、きゅうり7.2g、しょうゆ0.4g かぶのスープ かぶ5.4g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶのペースト かぶ10.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすおにぎり 米25.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節0.5g、しょうゆ1.0g	人参としらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ22.5g、かつお節0.5g、しょうゆ0.9g	人参としらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g 茹で青梗菜 チンゲンサイ18.0g、しょうゆ0.7g	
20日 水	午前食 白身魚の野菜あんかけごはん 米25.0g、たい12.5g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 白菜のり和え はくさい30.0g、あおのり0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g すいか すいか30.0g	白身魚の野菜あんかけ粥 米22.5g、たい12.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g 白菜のり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g すいか すいか27.0g	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 白菜のり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g すいか すいか21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい10.0g 白菜のスープ はくさい11.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、さつまいも10.0g ほうれん草の白和え ほうれん草15.0g、にんじん10.0g、絹ごし豆腐20.0g、しょうゆ1.0g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g ほうれん草の白和え ほうれん草13.5g、にんじん9.0g、絹ごし豆腐18.0g、しょうゆ0.9g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g ほうれん草の白和え ほうれん草10.8g、にんじん7.2g、絹ごし豆腐14.4g、しょうゆ0.7g	
21日 木	午前食 軟飯 米25.0g 豆腐のコロコロ煮 絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 人参と小松菜の和え物 にんじん20.0g、こまつな10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁50.0g、みそ1.0g	全粥 米22.5g 豆腐のコロコロ煮 絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ13.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 人参と小松菜の和え物 にんじん18.0g、こまつな9.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁45.0g、みそ0.9g	全粥 米18.0g 豆腐のコロコロ煮 絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 人参と小松菜の和え物 にんじん14.4g、こまつな7.2g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁36.0g、みそ0.7g	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10.0g 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 ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー15.0g、粉チーズ0.5g	南瓜ペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー13.5g、粉チーズ0.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.7g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー10.8g、粉チーズ0.3g	
22日 金	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11.5g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g かぶのトマト煮 かぶ20.0g、トマト10.0g 煮りんご りんご25.0g	あんかけうどん 干しうどん36.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい11.35g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g かぶのトマト煮 かぶ18.0g、トマト9.0g 煮りんご りんご22.5g	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 かぶのトマト煮 かぶ14.4g、トマト7.2g 煮りんご りんご18.0g	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17.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜お焼き かぼちゃ60.0g、チーズ5.0g、油0.8g きゃべつツナ和え キャベツ30.0g、ツナ水煮缶5.0g	南瓜お焼き かぼちゃ54.0g、チーズ4.5g、油0.7g きゃべつツナ和え キャベツ27.0g、ツナ水煮缶4.5g	南瓜団子 かぼちゃ46.2g、チーズ2.2g 茹できゃべつ キャベツ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 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉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30.0g、片栗粉2.0g 白菜煮 はくさい30.0g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ丼 米22.5g、鶏むね肉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27.0g、片栗粉1.8g 白菜煮 はくさい27.0g、しょうゆ0.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ丼 米18.0g、鶏むね肉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21.6g、片栗粉1.4g 白菜煮 はくさい21.6g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 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 白菜ペースト はくさい15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 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 スティック野菜 にんじん15.0g、きゅうり15.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g スティック野菜 にんじん13.5g、きゅうり13.5g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 にんじん10.8g、きゅうり10.8g	
25日 月	午前食 軟飯 米25.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ15.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまねぎ13.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー13.5g、にんじん4.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉10.8g、じゃがいも21.6g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー10.8g、にんじん3.6g きゃべつのみそ汁 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 米3.0g 人参ペースト にんじん15.0g きゃべつスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ8.5g、きな粉3.0g かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター1.0g	きな粉リゾット 米22.5g、きな粉2.7g かぶのグラッセ かぶ・葉27.0g、バター0.9g	きな粉リゾット 米18.0g、きな粉2.2g かぶ煮 かぶ20.0g	
26日 火	午前食 軟飯 米25.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g きゃべつのもり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉1.4g きゃべつのもり和え キャベツ22.5g、あおのり0.2g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささ身10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.1g きゃべつのもり和え キャベツ18.0g、あおのり0.1g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋ペースト じゃがいも15.0g きゃべつスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 冷やしそうめん 干しそうめん35.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ0.5g	冷やしそうめん 干しそうめん31.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.5g	冷やしそうめん 干しそうめん25.2g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.4g	
27日 水	午前食 炊き込みごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	炊き込み粥 米22.5g、鶏ささみ13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、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、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g バナナ バナナ27.0g	炊き込み粥 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、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、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g 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 白菜のスープ はくさい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、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.3g	豆腐のあんかけ粥 米22.5g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g じゃがいものり じゃがいも27.0g、あおのり0.3g	豆腐のあんかけ粥 米18.0g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g じゃがいものり じゃがいも21.6g、あおのり0.2g	
28日 木	午前食 軟飯 米25.0g 大根のそぼろ煮 鶏むね肉15.0g、だいこん30.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.3g さつま芋煮 さつまいも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 米22.5g 大根のそぼろ煮 鶏むね肉13.5g、だいこん27.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.3g さつま芋煮 さつまいも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 米18.0g 大根のそぼろ煮 鶏むね肉10.8g、だいこん21.6g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.2g さつま芋煮 さつまいも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 米3.0g さつまいもペースト 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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ10.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ9.0g、きゅうり9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g	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0.8g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ7.2g、きゅうり7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g	
29日 金	午前食 食パン 食パン30.0g 肉団子の照り焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g ブロッコリーとツナの和え物 ブロッコリー20.0g、ツナ水煮缶5.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g 肉団子のとろみ煮 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁15.0g、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g ブロッコリーとツナの和え物 ブロッコリー18.0g、ツナ水煮缶4.5g 野菜スープ 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0.8g 肉団子のとろみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁12.0g、片栗粉1.4g、しょうゆ0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー14.4g 野菜スープ 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 じゃがいもペースト 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 しらすおにぎり 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g きゃべつのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.1g	しらすリゾット 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g きゃべつのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.1g	しらすリゾット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g 茹できゃべつ キャベツ21.6g、しょうゆ0.1g	

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	午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん8.0g、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 バナナ バナナ30.0g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、にんじん7.2g、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 バナナ バナナ27.0g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、にんじん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 バナナ バナナ21.6g	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 きゃべつ7.2g 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0.2g、しょうゆ0.1g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g きゃべつのり和え キャベツ27.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g きゃべつのり和え キャベツ21.6g、あおのり0.1g、しょうゆ0.1g	