

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 月	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、いんげん4.5g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.9g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、いんげん3.6g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.7g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁14.4g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ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 米5.0g 人参ペースト 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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉3.0g かぶのグラッセ かぶ・葉30.0g、バター1.0g	きな粉粥 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	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g かぶ煮 かぶ21.6g	
2日 火	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 コロコロポテト 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、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁20.0g コロコロポテト 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、片栗粉1.4g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁18.0g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g 白菜のスープ 白菜7.0g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 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 しらすごはんおにぎり 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	しらす粥 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	しらす粥 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	
3日 水	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい25.0g、油0.5g、トマト20.0g、きゅうり10.0g、なす10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g お魅のみそ汁 お魅1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい22.5g、油0.5g、トマト18.0g、きゅうり9.0g、なす9.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g お魅のみそ汁 お魅0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	全粥 米18.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい18.0g、トマト14.4g、きゅうり7.2g、なす7.2g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g お魅のみそ汁 お魅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5.0g 白身魚ペースト かれい10.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、干しぶどう3.0g かぶの人参みそ煮 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、みそ0.5g	チーズリゾット 米22.5g、粉チーズ2.0g かぶの人参みそ煮 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、みそ0.5g	チーズリゾット 米18.0g、粉チーズ1.6g かぶの人参みそ煮 かぶ14.4g、にんじん7.2g、みそ0.4g	
4日 木	午前食 和風うどん 干しうどん35.0g、絹ごし豆腐40.0g、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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん31.5g、絹ごし豆腐36.0g、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 南瓜煮 かぼちゃ27.0g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん25.2g、絹ごし豆腐28.8g、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 南瓜煮 かぼちゃ21.6g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g 南瓜スープ かぼちゃ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜ごはん 米25.0g、たまねぎ10.0g、いんげん3.5g、しらす干し3.0g 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	しらすと野菜のおじや 米22.5g、たまねぎ9.0g、いんげん3.2g、しらす干し2.7g 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	しらすと野菜のおじや 米18.0g、たまねぎ7.2g、いんげん2.5g、しらす干し2.2g 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	
5日 金	午前食 軟飯 米25.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜とツナのおえ物 こまつな20.0g、ツナ水煮缶5.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g 小松菜とツナのおえ物 こまつな18.0g、ツナ水煮缶4.5g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	全粥 米18.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん7.2g、しょうゆ0.4g 小松菜のお浸し こまつな14.4g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 小松菜ペースト こまつな14.4g 人参のスープ にんじん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 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ0.5g	きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g 豆腐のチーズ和え 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.4g	
6日 土	午前食 野菜うどん 干しうどん35.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ20.0g、にんじん7.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.0g 南瓜といんげんのサラダ かぼちゃ25.0g、いんげん5.0g	野菜うどん 干しうどん31.5g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ18.0g、にんじん6.3g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉0.9g 南瓜といんげんのサラダ かぼちゃ22.5g、いんげん4.5g	野菜うどん 干しうどん25.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ14.4g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉0.7g 南瓜といんげんのサラダ かぼちゃ18.0g、いんげん3.6g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 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 きな粉サンド 食パン25.0g、きな粉3.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g	きな粉サンド 食パン22.5g、きな粉2.7g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g	きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g	

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 月	午前食 軟飯 米25.0g 夏野菜の煮物 鶏ささみ15.0g、かぼちゃ15.0g、なす15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.7g	全粥 米22.5g 夏野菜の煮物 鶏ささみ13.5g、かぼちゃ13.5g、なす13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g 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 夏野菜の煮物 鶏ささみ10.8g、かぼちゃ10.8g、なす10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 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5.0g 人参ペースト にんじん15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 煮りんご りんご25.0g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 煮りんご りんご22.5g	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0.8g 煮りんご りんご18.0g	
9日 火	午前食 軟飯 米25.0g 肉団子のケチャップ風煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g なすのおかか和え なす25.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g 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 肉団子のケチャップ風煮 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g なすのおかか和え なす22.5g、しょうゆ0.9g、かつお節0.1g 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 鶏むね肉の煮物 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g なすの和え物 なす18.0g、しょうゆ0.7g 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5.0g きゃべつペースト キャベツ15.0g 人参のスープ にんじん7.2g
	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 じゃがいものり じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	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 じゃがいものり じゃがいも22.5g、あおのり0.1g	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 じゃがいものり じゃがいも18.0g、あおのり0.1g	
10日 水	午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g さつま芋煮 さつまいも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	豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、キャベツ13.5g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g さつま芋煮 さつまいも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	豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、キャベツ10.8g、しょうゆ0.1g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g さつま芋煮 さつまいも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5.0g 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 さっぱりそうめん 干しそうめん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 きゅうりとツナのサラダ きゅうり20.0g、ツナ水煮缶8.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん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 きゅうりとツナのサラダ きゅうり18.0g、ツナ水煮缶7.2g	さっぱりそうめん 干しそうめん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 茹できゅうり きゅうり14.4g	
12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12.0g、たまねぎ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13.5g、はくさい11.8g、たまねぎ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10.8g、はくさい11.4g、たまねぎ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 米5.0g 人参ペースト 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 青のりしらすおにぎり 米25.0g、しらす干し3.5g、あおのり0.2g 南瓜のミルク煮 かぼちゃ30.0g、育児用ミルク3.0g	青のりしらすリゾット 米22.5g、しらす干し3.2g、あおのり0.2g 南瓜のミルク煮 南瓜27.0g、育児用ミルク2.7g	青のりしらすリゾット 米18.0g、しらす干し2.5g、あおのり0.1g 南瓜のミルク煮 南瓜21.6g、育児用ミルク2.2g	
13日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏ひき肉10.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏ひき肉9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏ひき肉7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 人参ペースト 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 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1.0g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 人参グラッセ にんじん27.0g、バター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 人参煮 にんじん21.6g	
15日 月	午前食 軟飯 米25.0g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身15.0g、かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	全粥 米22.5g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身13.5g、かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、みそ0.5g、昆布だし汁18.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g	五分粥 米18.0g 鶏ささみと野菜のみそ煮 鶏ささ身10.8g、かぶ・葉18.0g、にんじん3.6g、みそ0.4g、昆布だし汁14.4g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 南瓜ペースト かぼちゃ15.0g かぶのスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 納豆お焼き じゃがいも54.0g、にんじん10.0g、挽きわり納豆8.0g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g キャベツのり キャベツ25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	納豆お焼き じゃがいも48.6g、にんじん9.0g、挽きわり納豆7.2g、小麦粉3.6g、しょうゆ0.9g、油0.9g キャベツのり キャベツ22.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	ポテト団子 じゃがいも38.9g、にんじん7.2g、しょうゆ0.7g キャベツのり キャベツ18.0g、あおのり0.1g、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)
16日 火	午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉とじゃが芋の煮物 鶏もも肉20.0g、じゃがいも30.0g、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 きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g きゃべつのみそ汁 きゃべつ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g じゃがのそぼろ煮 鶏むね肉13.5g、じゃがいも27.0g、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 きゅうりのおかか和え きゅうり18.0g、かつお節0.2g 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 じゃがのそぼろ煮 鶏むね肉10.8g、じゃがいも21.6g、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 茹できゅうり きゅうり14.4g 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5.0g じゃが芋ペースト 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 チーズ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳20.0g、チーズ3.0g 人参グラッセ にんじん30.0g、バター1.0g	チーズリゾット 米22.5g、チーズ2.7g 人参グラッセ にんじん27.0g、バター0.9g	チーズリゾット 米18.0g、チーズ2.2g 人参煮 にんじん21.6g	
17日 水	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8.0g、いんげん5.0g、みそ0.5g 小松菜の白和え こまつな20.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 お麩1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	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7.2g、いんげん4.5g、みそ0.5g 小松菜の白和え こまつな18.0g、にんじん4.5g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 お麩0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g	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5.8g、いんげん3.6g、みそ0.4g 小松菜の白和え こまつな14.4g、にんじん3.6g、絹ごし豆腐10.8g、しょうゆ0.4g お麩のすまし汁 お麩0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 小松菜ペースト こまつな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 かぶとしらすの煮物 かぶ・葉30.0g、しらす干し5.0g	南瓜ペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g かぶとしらすの煮物 かぶ・葉27.0g、しらす干し4.5g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.8g かぶとしらすの煮物 かぶ20.0g、しらす干し3.6g	
18日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズ風味焼き かれい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ3.0g、油1.0g きゅうりとトマトのサラダ きゅうり20.0g、トマト10.0g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g 白身魚のチーズ風味煮 かれい22.5g、スライスチーズ2.7g きゅうりとトマトのサラダ きゅうり18.0g、トマト9.0g かぶのスープ かぶ・葉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0.8g 白身魚のチーズ風味煮 かれい18.0g、スライスチーズ2.2g きゅうりとトマトのサラダ きゅうり14.4g、トマト7.2g かぶのスープ かぶ10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 白身魚ペースト かれい10.0g かぶのスープ かぶ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 キャベツののり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	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 キャベツののり和え キャベツ22.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	野菜粥 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 キャベツののり和え キャベツ18.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.1g	
19日 金	午前食 軟飯 米25.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、片栗粉0.5g、昆布だし汁15.0g、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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、片栗粉0.5g、昆布だし汁13.5g、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、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏挽肉と野菜の煮物 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、片栗粉0.4g、昆布だし汁10.8g、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、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 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 さつま芋お焼き さつまいも60.0g、絹ごし豆腐15.0g、小麦粉1.5g、粉チーズ1.0g 白菜煮 はくさい30.0g、しょうゆ0.7g	さつま芋お焼き さつまいも54.0g、絹ごし豆腐13.5g、小麦粉1.4g、粉チーズ0.9g 白菜煮 はくさい27.0g、しょうゆ0.6g	さつま芋団子 さつまいも43.2g、絹ごし豆腐10.8g、粉チーズ0.7g 白菜煮 はくさい21.6g、しょうゆ0.5g	
20日 土	午前食 和風うどん 干しうどん30.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものりかき じゃがいも30.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ30.0g	和風うどん 干しうどん27.0g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g じゃがいものりかき じゃがいも27.0g、あおのり0.2g バナナ バナナ27.0g	和風うどん 干しうどん21.6g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g じゃがいものりかき じゃがいも21.6g、あおのり0.1g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米5.0g じゃがいもペースト 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 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	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 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0.8g 人参煮 にんじん21.6g	
22日 月	午前食 軟飯 米25.0g 鶏ささみと野菜の煮物 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 なすのおかか和え なす25.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.5g 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 梨 なし25.0g	全粥 米22.5g 鶏ささみと野菜の煮物 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 なすのおかか和え なす22.5g、かつお節0.1g、しょうゆ0.5g 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0.5g 梨 なし22.5g	五分粥 米18.0g 鶏ささみと野菜の煮物 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 なす煮 なす18.0g、しょうゆ0.4g 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5.0g にんじんペースト にんじん15.0g かぶスープ かぶ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニとツナ煮 マカロニ8.0g、ツナ油漬缶5.0g、たまねぎ3.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	ツナリゾット 米22.5g、ツナ油漬缶4.5g、たまねぎ2.7g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん0.0g	チーズリゾット 米18.0g、粉チーズ1.0g、たまねぎ2.2g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん0.0g	

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)
23日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のパターソテー かれい25.0g、小麦粉2.0g、バター0.5g きゃべつとわかめのサラダ キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.5g、しょうゆ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン27.0g 白身魚のパターソテー かれい22.5g、小麦粉1.8g、バター0.5g きゃべつとわかめのサラダ キャベツ22.5g、乾燥わかめ0.5g、しょうゆ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 煮魚 かれい18.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.4g きゃべつとわかめのサラダ キャベツ18.0g、乾燥わかめ0.4g、しょうゆ0.4g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 白身魚ペースト かれい10.0g きゃべつのスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと野菜のおにぎり 米25.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁20.0g、みそ0.5g	しらすと野菜粥 米22.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁18.0g、みそ0.5g	しらすと野菜粥 米18.0g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁14.4g、みそ0.4g	
24日 水	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、しょうゆ0.5g、みそ0.5g、片栗粉2.0g なすのりの和え なす20.0g、いんげん10.0g、しょうゆ1.0g、あおのり0.1g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐36.0g、しょうゆ0.5g、みそ0.5g、片栗粉1.8g なすのりの和え なす18.0g、いんげん9.0g、しょうゆ0.9g、あおのり0.1g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、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10.8g、絹ごし豆腐28.8g、しょうゆ0.4g、みそ0.4g、片栗粉1.4g なすのりの和え なす14.4g、いんげん7.2g、しょうゆ0.7g、あおのり0.1g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ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 米5.0g 人参ペースト にんじん13.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g きゅうりとチーズのサラダ きゅうり20.0g、にんじん5.0g、チーズ5.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g きゅうりとチーズのサラダ きゅうり18.0g、にんじん4.5g、チーズ4.5g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g きゅうりとチーズのサラダ きゅうり14.4g、にんじん3.6g、チーズ3.6g	
25日 木	午前食 軟飯 米25.0g 肉団子のトマト煮 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、トマト5.0g、ケチャップ0.5g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁30.0g オレンジ オレンジ25.0g	全粥 米22.5g 肉団子のトマト煮 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、トマト4.5g、ケチャップ0.5g かぶのスープ かぶ・葉9.0g、昆布だし汁27.0g オレンジ オレンジ22.5g	五分粥 米18.0g 肉団子のトマト煮 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、トマト3.6g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁21.6g オレンジ オレンジ18.5g	10倍すりつぶし粥 米5.0g かぶのペースト かぶ15.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりしらすお焼き じゃがいも60.0g、しらす干し3.0g、あおのり0.2g、小麦粉2.0g、油1.0g 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0.5g	青のりしらすお焼き じゃがいも54.0g、しらす干し2.7g、あおのり0.2g、小麦粉1.8g、油0.9g 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0.5g	青のりしらすポテト じゃがいも43.2g、しらす干し2.2g、あおのり0.1g 茹できゃべつ キャベツ21.6g、しょうゆ0.4g	
26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、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g きゃべつとのり和え キャベツ30.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、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、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g きゃべつとのり和え キャベツ27.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、ほうれんそう7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g きゃべつとのり和え キャベツ21.6g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g 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5.0g きゃべつペースト キャベツ15.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、さつまいも10.0g トマトときゅうりのサラダ トマト10.0g、きゅうり15.0g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g トマトときゅうりのサラダ トマト9.0g、きゅうり13.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g トマトときゅうりのサラダ トマト7.2g、きゅうり10.8g	
27日 土	午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ15.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、チンゲンサイ13.5g、しょうゆ0.9g、油0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏肉と青梗菜煮 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、チンゲンサイ10.8g、しょうゆ0.7g わかめのみそ汁 乾燥わかめ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 米5.0g きゃべつペースト キャベツ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5.0g きゅうりのおかか和え きゅうり25.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉4.5g きゅうりのおかか和え きゅうり22.5g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉3.6g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり18.0g、しょうゆ0.4g	
29日 月	午前食 軟飯 米25.0g チーズ入りミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、チーズ3.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g 小松菜のお浸し こまつな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 チーズ入りミートローフ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、チーズ2.7g、パン粉2.7g、ケチャップ0.9g 小松菜のお浸し こまつな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	全粥 米18.0g チーズ入そぼろ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、チーズ2.2g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 小松菜のお浸し こまつな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5.0g 人参ペースト 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 炊き込みごはん 米25.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーとツナのおえ物 ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶8.0g	炊き込み粥 米22.5g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g ブロッコリーとツナのおえ物 ブロッコリー13.5g、ツナ水煮缶7.2g	炊き込み粥 米18.0g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、しょうゆ0.7g 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)
30日 火	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 コロコロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g かぶのスープ かぶ・葉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、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁20.0g コロコロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g かぶのスープ かぶ・葉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、片栗粉1.4g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁18.0g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g かぶのスープ かぶ7.0g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米5.0g 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
	しらすごはんおにぎり 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	しらす粥 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	しらす粥 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	
31日 水	軟飯 米25.0g 白身魚の野菜あんかけ 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 ネバネバ和え 挽きわり納豆6.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、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 米22.5g 白身魚の野菜あんかけ 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 ネバネバ和え 挽きわり納豆5.4g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、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 米18.0g 白身魚の野菜あんかけ 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 きゃべつと人参の和え物 キャベツ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g 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5.0g 白身魚ペースト たい15.0g 大根のスープ だいこん15.0g
	ひじきスティックのお焼き じゃがいも54.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g きゃべつのにり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g	ひじきスティックのお焼き じゃがいも48.6g、きな粉3.6g、ひじき1.8g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g、油0.9g きゃべつのにり和え キャベツ22.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g	きな粉ポテト団子 じゃがいも38.9g、きな粉2.9g きゃべつのにり和え キャベツ18.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g	