

| 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 小松菜とツナの和え物 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 小松菜とツナの和え物 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 じゃがいものりおえ 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 じゃがいものりおえ 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 じゃがいものりおえ 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 | 午前食 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 | 午前食 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 | 午後食 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 | 午前食 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 | 午前食 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 | 午後食 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 | 午前食 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 | 午後食 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 | 午前食 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 | 午後食 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 | 午前食 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 | 午後食 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 | 午前食 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15.0g 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 | 午後食 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 | |