

| 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 木 | 午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ12.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 煮りんご りんご25.0g | ささみと野菜のおじや 米22.5g、鶏ささみ10.8g、にんじん4.5g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.9g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー13.5g、チーズ3.2g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g 煮りんご りんご22.5g | ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ8.6g、にんじん3.6g、キャベツ7.2g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー10.8g、チーズ2.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g 煮りんご りんご18.0g | 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 マカロニきな粉 マカロニ9.0g、きな粉3.0g キャベツのおかか和え キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g | きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g キャベツのおかか和え キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g | きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g 茹できゃべつ キャベツ21.6g | |
| 2日 金 | 午前食 軟飯 米25.0g 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、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g きゅうりのおかか和え きゅうり15.0g、にんじん10.0g、かつお節0.2g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | 全粥 米22.5g 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、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁20.0g きゅうりのおかか和え きゅうり13.5g、にんじん9.0g、かつお節0.2g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g | 五分粥 米18.0g 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、片栗粉1.4g、昆布だし汁16.0g 茹できゅうり きゅうり10.8g、にんじん7.2g 白菜のみそ汁 はくさい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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、バター0.5g | チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉18.0g、にんじん4.5g、バター0.5g | 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 かぶと人参の煮物 かぶ14.4g、にんじん3.6g | |
| 3日 土 | 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12.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐15.0g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁80.0g | 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10.8g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁36.0g、片栗粉1.4g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐13.5g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁72.0g | 五分粥 米18.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉10.8g、たまねぎ8.6g、にんじん7.2g、昆布だし汁28.8g、片栗粉1.1g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐10.8g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁57.6g | 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 きな粉サンド 食パン25.0g、きな粉3.0g キャベツのりお和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g | きな粉サンド 食パン22.5g、きな粉2.7g キャベツのりお和え キャベツ22.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g | きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g キャベツのりお和え キャベツ18.0g、あおのり0.1g | |
| 5日 月 | 午前食 軟飯 米25.0g なすとかれいの含め煮 かれい25.0g、なす15.0g、いんげん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g ほうれん草のりお和え ほうれん草20.0g、にんじん8.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | 全粥 米22.5g なすとかれいの含め煮 かれい22.5g、なす13.5g、いんげん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g ほうれん草のりお和え ほうれん草18.0g、にんじん7.2g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g | 五分粥 米18.0g なすとかれいの含め煮 かれい18.0g、なす10.8g、いんげん3.6g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.4g ほうれん草のりお和え ほうれん草14.4g、にんじん5.8g、あおのり0.1g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.6g、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 ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g 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 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 | さつま芋リソット 米22.5g、さつまいも9.0g 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 | さつま芋リソット 米18.0g、さつまいも7.2g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー10.8g、粉チーズ0.4g | |
| 6日 火 | 午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏むね肉10.0g、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 きゅうり20.0g、にんじん10.0g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | 麻婆粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、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 スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g なすのみそ汁 なす9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g | 麻婆粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.4g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g なすのみそ汁 なす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 人参のスープ にんじん15.0g 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、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、しらす干し3.0g | 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、あおのり0.2g、小麦粉3.6g、しょうゆ0.9g、油0.5g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ22.5g、しらす干し2.7g | ポテト団子 じゃがいも38.9g、にんじん7.2g、あおのり0.2g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ18.0g、しらす干し2.2g | |
| 7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、にんじん10.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 白菜のおかか和え はくさい30.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ひ1.0g、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、にんじん9.0g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g 白菜のおかか和え はくさい27.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼ひ0.9g、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、にんじん7.2g、いんげん3.6g 茹で白菜 はくさい21.6g お麩のみそ汁 焼ひ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 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉3.0g さつま芋とりんごの煮物 さつまいも20.0g、りんご15.0g | きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g さつま芋とりんごの煮物 さつまいも18.0g、りんご13.5g | きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g さつま芋とりんごの煮物 さつまいも14.4g、りんご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) |
|----------|---|--|---|--|
| 8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1.0g きゃべつサラダ キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ 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 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0.9g きゃべつサラダ キャベツ18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ 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 鶏そぼろのチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g きゃべつサラダ キャベツ14.4g、にんじん3.6g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁57.6g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g かぶのペースト かぶ15.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 ひじきごはん 米25.0g、鶏ささ身10.0g、にんじん5.0g、ひじき0.8g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g | ひじき粥 米22.5g、鶏ささ身9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g | ささみ粥 米18.0g、鶏ささ身7.2g、にんじん3.6g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g | |
| 9日 金 | 午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉とじゃがいもの煮物 鶏肉(もも皮なし)15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.5g、しょうゆ 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 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー20.0g、しらす干し3.0g | 全粥 米22.5g 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 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18.0g、しょうゆ0.9g キャベツのおかか和え キャベツ22.5g、かつお節0.5g、しょうゆ 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 かぼちゃペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー18.0g、しらす干し2.7g | 五分粥 米18.0g 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 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14.4g 茹できゃべつ キャベツ18.0g 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 かぼちゃパン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.8g ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー14.4g、しらす干し2.2g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g 南瓜ペースト かぼちゃ15.0g きゃべつスープ きゃべつ7.2g 昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 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 じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.3g 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 じゃがいものり じゃがいも27.0g、あおのり0.3g 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 じゃがいものり じゃがいも21.6g、あおのり0.2g 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 じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g 昆布だし汁30.0g |
| 10日 土 | 午前食 ツナと野菜ごはん 米25.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、ツナ水煮缶3.0g 人参煮 にんじん25.0g | ツナと野菜粥 米22.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、ツナ水煮缶2.7g 人参煮 にんじん22.5g | 野菜粥 米18.0g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g 人参煮 にんじん18.0g | |
| | 午後食 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 ネパネパ和え 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 ネパネパ和え 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 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 白身魚のペースト たい110.0g きゃべつスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g |
| 12日 月 | 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 | |
| | 午前食 鶏そぼろごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g | 鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、こまつな9.0g、にんじん2.7g、しょうゆ0.9g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、食塩0.0g | 鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、こまつな7.2g、にんじん2.2g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、みそ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g 大根ペースト だいこん10.0g 小松菜のスープ こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g |
| 13日 火 | 午後食 しらすごはんお焼き 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g きゃべつのおかか和え キャベツ30.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g | しらすごはんお焼き 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g、油0.9g きゃべつのおかか和え キャベツ27.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g | しらすりゾット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g 茹できゃべつ キャベツ21.6g | |
| | 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 キャベツ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 | 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 キャベツ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21.6g、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 キャベツときゅうりの和え物 キャベツ10.8g、きゅうり7.2g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g きゃべつスープ キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g |
| 14日 水 | 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 かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ30.0g、しらす干し3.0g | 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 かぼちゃのしらす煮 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、にんじん3.6g、いんげん2.2g かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ21.6g、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 木 | 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 お麩のすまし汁 お麩0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g さつま芋 さつまいも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 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 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 | さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 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 | さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 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 | |
| 16日 金 | 午前食 和風うどん 干しうどん25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー18.0g、ツナ水煮缶3.5g バナナ バナナ30.0g | 和風うどん 干しうどん22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー16.2g、ツナ水煮缶3.2g バナナ バナナ27.0g | 和風うどん 干しうどん18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g 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 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 きな粉おはぎ 米25.0g、きな粉3.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g | きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g | きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g | |
| 17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60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g スティックきゅうり きゅうり25.0g お麩とわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | 野菜あんかけ粥丼 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54.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g スティックきゅうり きゅうり22.5g お麩とわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、焼き麩0.9g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g | 野菜あんかけ粥丼 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43.2g、片栗粉1.4g 茹できゅうり きゅうり18.0g お麩とわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、焼ひ0.7g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g | 10倍すりつぶし粥 米5.0g さつま芋ペースト さつまいも15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g |
| | 午後食 きな粉サンド 食パン25.0g、きな粉3.0g かぼちゃのミルク煮 かぼちゃ30.0g、育児用ミルク1.5g | きな粉サンド 食パン22.5g、きな粉2.7g かぼちゃのミルク煮 かぼちゃ27.0g、育児用ミルク1.4g | きな粉パン粥 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g かぼちゃのミルク煮 かぼちゃ21.6g、育児用ミルク1.1g | |
| 20日 火 | 午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の磯辺焼き たい25.0g、あおのり0.2g、小麦粉3.0g、油1.0g ひじきと大根の煮物 ひじき2.0g、だいこん20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、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 白身魚の磯辺焼き たい22.5g、あおのり0.2g、小麦粉2.7g、油0.9g ひじきと大根の煮物 ひじき1.8g、だいこん18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、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 白身魚の磯辺焼き たい18.0g、あおのり0.1g、片栗粉2.2g 大根の煮物 だいこん14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁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 白身魚ペースト たい15.0g 白菜のスープ はくさい15.0g 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 さつま芋煮 さつま芋30.0g | きな粉粥 米25.0g、きな粉2.0g さつま芋煮 さつま芋27.0g | きな粉粥 米20.0g、きな粉1.6g さつま芋煮 さつま芋21.6g | |
| 21日 水 | 午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉のケチャップ風煮 鶏もも肉25.0g、油1.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g ほうれん草のおかか和え ほうれんそう20.0g、にんじん10.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 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 鶏ささみのケチャップ風煮 鶏ささみ22.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g、片栗粉0.9g ほうれん草のおかか和え ほうれんそう18.0g、にんじん9.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 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 鶏ささみのとろみ煮 鶏ささみ18.0g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、片栗粉0.7g ほうれん草と人参の和え物 ほうれんそう14.4g、にんじん7.2g 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 人参ペースト にんじん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 じゃがいものりかえ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g | チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g じゃがいものりかえ じゃがいも27.0g、あおのり0.1g | 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 じゃがいものりかえ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g | |
| 22日 木 | 午前食 豆腐のあんかけ丼 米25.0g、絹ごし豆腐45.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれんそう10.0g かぼちゃとりんご煮 かぼちゃ30.0g、りんご20.0g 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 | 豆腐のあんかけ粥丼 米22.5g、絹ごし豆腐40.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう9.0g かぼちゃとりんご煮 かぼちゃ27.0g、りんご18.0g 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 | 豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれんそう7.2g かぼちゃとりんご煮 かぼちゃ21.6g、りんご14.4g 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5.0g 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 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2.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、昆布だし汁20.0g、みそ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1.8g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、昆布だし汁18.0g、みそ0.5g | ポテトきな粉団子 じゃがいも38.9g、きな粉2.9g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、昆布だし汁14.4g、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) |
|----------|--|--|--|---|
| 24日 土 | 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 二色煮 だいこん30.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのスープ たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g チキンピラフ 米25.0g、鶏むね肉10.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん30.0g | 午後食 なすと豆腐のあんかけ粥丼 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 二色煮 だいこん27.0g、にんじん7.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのスープ たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉9.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.5g 人参煮 にんじん27.0g | 午前食 なすと豆腐のあんかけ粥丼 米18.0g、絹ごし豆腐32.4g、なす7.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.1g 二色煮 だいこん21.6g、にんじん5.8g 玉ねぎのスープ たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉7.2g、たまねぎ7.2g 人参煮 にんじん21.6g | 午後食 10倍すりつぶし粥 米5.0g 大根のペースト だいこん15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30.0g |
| | 26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 キャベツ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 ヨーグルト蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、ヨーグルト(無糖)15.0g、干しぶどう3.0g ブロッコリーとツナの和え物 ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶8.0g | 午後食 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 キャベツ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 チーズリゾット 米22.5g、粉チーズ1.0g ブロッコリーとツナの和え物 ブロッコリー13.5g、ツナ水煮缶7.2g | 午前食 五分粥 米18.0g 白身魚のおろし煮 かれい18.0g、かぶ14.4g キャベツと人参の和え物 キャベツ18.0g、にんじん3.6g 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 チーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g |
| 27日 火 | 午前食 軟飯 米25.0g 和風ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、しょうゆ1.0g、あおのり 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g | 午後食 全粥 米22.5g 和風ミートローフ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、パン粉2.7g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、片栗粉0.9g 白菜ののり和え はくさい27.0g、しょうゆ0.9g、あおのり 小松菜のみそ汁 こまつな7.2g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g 小松菜の白和え 絹ごし豆腐18.0g、こまつな13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g | 午前食 五分粥 米18.0g 豆腐とそぼろの野菜あんかけ 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14.4g、片栗粉0.7g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.1g 小松菜のみそ汁 こまつな5.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g 小松菜の白和え 絹ごし豆腐14.4g、こまつな10.8g、にんじん3.6g | 午後食 10倍すりつぶし粥 米5.0g 白菜のペースト はくさい15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.0g 昆布だし汁30.0g |
| | 28日 水 | 午前食 野菜そぼろうどん 干しうどん25.0g、鶏むね肉15.0g、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 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 | 午後食 ひじき粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、ひじき0.7g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g キャベツのしらす和え キャベツ27.0g、しらす干し2.7g | 午前食 野菜そぼろうどん 干しうどん18.0g、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 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 チキン粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g キャベツのしらす和え キャベツ21.6g、しらす干し2.2g |
| 29日 木 | 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 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 | 午後食 青のりチーズお焼き じゃがいも60.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、小麦粉1.5g、油1.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター0.5g | 午前食 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 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 青のりチーズお焼き じゃがいも54.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g、小麦粉1.4g、油0.9g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター0.5g | 午後食 10倍すりつぶし粥 米5.0g 人参ペースト にんじん15.0g キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g |
| | 30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、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g きゃべつサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g 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 きゅうりのサラダ きゅうり20.0g、チーズ5.0g | 午後食 食パン 食パン27.0g 肉団子の照り焼き 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g、油0.9g きゃべつサラダ キャベツ22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい13.5g、昆布だし汁72.0g 人参としらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g きゅうりのサラダ きゅうり18.0g、チーズ4.5g | 午前食 パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのころみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g きゃべつサラダ キャベツ18.0g、にんじん3.6g 白菜のスープ はくさい10.8g、昆布だし汁57.6g 人参としらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g きゅうりのサラダ きゅうり14.4g、チーズ3.6g |