

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 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g スティックきゅうり きゅうり20.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g スティックきゅうり きゅうり18.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、たまねぎ5.8g 茹できゅうり きゅうり14.4g 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3.0g 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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、米みそ0.4g	
3日 月	午前食 軟飯 米25.0g カレイの照り焼き かれい25.0g、しょうゆ0.5g、油0.7g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎとわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	全粥 米22.5g カレイの照り焼き かれい22.5g、しょうゆ0.5g、油0.6g 白菜のおかか和え はくさい18.0g、にんじん4.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎとわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.9g	五分粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g、しょうゆ0.4g 白菜と人参の和え物 はくさい14.4g、にんじん3.6g 玉ねぎとわかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.7g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜のペースト はくさい15.0g キャベツのスープ キャベツ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3.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ2.7g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ2.2g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
4日 火	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、いんげん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ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 小松菜のみそ汁 こまつな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9.0g、いんげん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ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 小松菜のみそ汁 こまつな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7.2g、いんげん3.6g、キャベツ5.8g 大根の煮物 だいこん14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g 小松菜のみそ汁 こまつな7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん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 煮りんご りんご25.0g 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 人参グラッセ にんじん25.0g、バター0.5g	煮りんご りんご22.5g 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 人参グラッセ にんじん22.5g、バター0.5g	煮りんご りんご18.0g 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 人参煮 にんじん18.0g	
5日 水	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 きゃべつサラダ キャベツ20.0g、乾燥わかめ0.5g 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0.5g きゃべつサラダ キャベツ18.0g、乾燥わかめ0.5g 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0.4g きゃべつサラダ キャベツ14.4g、乾燥わかめ0.4g 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 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、しょうゆ1.0g、油0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	しらすリゾット 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	しらすリゾット 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
6日 木	午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉15.0g、チンゲンサイ15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g お麩のすまし汁 たまねぎ10.0g、お麩0.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	全粥 米22.5g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉13.5g、チンゲンサイ13.5g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、油0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g お麩のすまし汁 たまねぎ9.0g、お麩0.7g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g	五分粥 米18.0g 鶏そぼろと青梗菜煮物 鶏むね肉10.8g、チンゲンサイ10.8g、にんじん7.2g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、みそ0.4g お麩のすまし汁 たまねぎ7.2g、お麩0.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん15.0g じゃがいものスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん35.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g きゅうりのおかか和え きゅうり18.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏むね肉7.2g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g 茹できゅうり きゅうり14.4g	
7日 金	午前食 軟飯 米25.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐40.0g、なす20.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.8g キャベツののり和え キャベツ30.0g、あおのり0.2g 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 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐36.0g、なす18.0g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.7g キャベツののり和え キャベツ27.0g、あおのり0.2g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 秋野菜のけんちん煮 絹ごし豆腐28.8g、なす14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.6g キャベツののり和え キャベツ21.6g、あおのり0.1g 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 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、干しほうとう3.5g かぶとツナ煮物 かぶ・葉25.0g、ツナ水煮缶5.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉3.0g かぶとツナ煮物 かぶ・葉22.5g、ツナ水煮缶4.5g	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.4g かぶ煮 かぶ18.0g	

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)
8日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、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	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、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	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g 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 人參ペースト にんじん15.0g じゃが芋のスープ キャベツ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 きゅうり20.0g、にんじん10.0g	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 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	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 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
11日 火	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 なすときゅうりのおかか和え なす20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、だいこん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 なすときゅうりのおかか和え なす18.0g、きゅうり9.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、だいこん9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 豆腐と鶏そぼろのあんかけ 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐28.8g、片栗粉1.4g なすときゅうりの和え物 なす14.4g、きゅうり7.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、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 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 さつま芋のきな粉団子 さつまいも60.0g、きな粉3.0g 白菜煮 はくさい30.0g、しょうゆ0.7g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも54.0g、きな粉2.7g 白菜煮 はくさい27.0g、しょうゆ0.6g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも43.2g、きな粉2.2g 白菜煮 はくさい21.6g	
12日 水	午前食 軟飯 米25.0g 鶏団子のケチャップ風煮 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、パン粉5.0g、たまねぎ10.0g、ケチャップ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 じゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	全粥 米22.5g 鶏団子のケチャップ風煮 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐13.5g、パン粉4.5g、たまねぎ9.0g、ケチャップ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 じゃべつのみそ汁 キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏そぼろの煮物 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐10.8g、たまねぎ7.2g、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 じゃべつのみそ汁 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g じゃべつのみそ汁 キャベツ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g かぶとしらすの煮物 かぶ・葉25.0g、しらす干し5.0g	チーズリゾット 米22.5g、チーズ2.7g かぶとしらすの煮物 かぶ・葉22.5g、しらす干し4.5g	チーズリゾット 米18.0g、チーズ2.2g かぶとしらすの煮物 かぶ18.0g、しらす干し3.6g	
13日 木	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚のバターソテー かれい25.0g、小麦粉2.0g、バター0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	全粥 米22.5g 白身魚のバターソテー かれい22.5g、小麦粉1.8g、バター0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g	五分粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g、昆布だし汁1.4g、片栗粉0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 白菜のスープ はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい10.0g 白菜のスープ はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 納豆お焼き じゃがいも54.0g、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 人参煮 にんじん20.0g	納豆お焼き じゃがいも48.6g、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 人参煮 にんじん18.0g	ポテト団子 じゃがいも38.9g、あおのり0.2g 人参煮 にんじん14.4g	
14日 金	午前食 あんかけうどん 干しうどん35.0g、絹ごし豆腐45.0g、はくさい30.0g、にんじん15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん 干しうどん31.5g、絹ごし豆腐40.5g、はくさい27.0g、にんじん13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん 干しうどん25.2g、絹ごし豆腐32.4g、はくさい21.6g、にんじん10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.4g 大根のみそ煮 だいこん21.6g、みそ0.4g バナナ バナナ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 人参のスープ にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g 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5.0g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.5g 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4.5g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
15日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	そぼろあんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.3g スティックきゅうり きゅうり18.0g じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 じゃがいも9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.9g	そぼろあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.0g 茹できゅうり きゅうり14.4g じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 じゃがいも7.2g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.7g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人參ペースト にんじん15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも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 いんげんのおかか和え いんげん20.0g、にんじん5.0g、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2.7g いんげんのおかか和え いんげん18.0g、にんじん4.5g、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2.2g、育児用ミルク0.8g 茹でいんげん いんげん14.4g、にんじん3.6g	

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)
17日 月	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、キャベツ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、キャベツ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、キャベツ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3.0g 豆腐のペースト 絹ごし豆腐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 きゃべつのツナ和え キャベツ30.0g、ツナ水煮缶3.0g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g きゃべつのツナ和え キャベツ27.0g、ツナ水煮缶2.7g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 茹できゃべつ キャベツ21.6g	
18日 火	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 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g 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 煮りんご りんご25.0g	全粥 米22.5g 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 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g 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 煮りんご りんご22.5g	五分粥 米18.0g 鶏そぼろと豆腐のどろみ煮 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20.0g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁14.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 カットわかめ0.6g、たまねぎ7.2g、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15.0g 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 ブロッコリーとしらすの和え物 ブロッコリー15.0g、しらす干し3.0g	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13.5g、しらす干し2.7g	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10.8g、しらす干し2.2g	
19日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉とポテトのチーズ焼き じゃがいも30.0g、鶏肉(もも皮なし)15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、粉チーズ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、ブロッコリー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 ポテトのチーズ焼き じゃがいも27.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、粉チーズ0.9g きゃべつのサラダ キャベツ18.0g、ブロッコリー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 ポテトのチーズ和え じゃがいも21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、粉チーズ0.7g きゃべつのサラダ キャベツ14.4g、ブロッコリー7.2g 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 ひじきチャーハン 米25.0g、鶏むね肉10.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 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	ひじき粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、ひじき0.9g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 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	チキン粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g 茹できゅうり きゅうり18.0g	
20日 木	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0.1g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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0.1g 小松菜のみそ汁 こまつな7.2g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 野菜と豆腐のあんかけ 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	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 マカロニきな粉 マカロニ9.0g、きな粉3.0g きゃべつとささみの和え物 キャベツ25.0g、にんじん5.0g、鶏ささみ5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉リゾット 米22.5g、きな粉2.7g きゃべつとささみの和え物 キャベツ22.5g、にんじん4.5g、鶏ささみ4.5g、しょうゆ0.5g	きな粉リゾット 米18.0g、きな粉2.2g きゃべつとささみの和え物 キャベツ18.0g、にんじん3.6g、鶏ささみ3.6g	
21日 金	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい22.5g、たまねぎ11.3g、にんじん2.6g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	五目あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉12.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん2.2g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.2g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.5g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	野菜とそぼろのあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん2.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ21.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g、みそ0.2g	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17.2g 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3.0g ほうれん草のおかか和え ほうれん草20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ3.0g ほうれん草のおかか和え ほうれん草19.0g、にんじん4.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g	チーズリゾット 米18.0g、チーズ0.4g ほうれん草と人参の和え物 ほうれん草18.0g、にんじん3.6g	

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)
22日 土	午前食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、 しょうゆ1.0g、いんげん3.0g ツナポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり10.0g、ツナ水 煮缶7.5g 豆腐スープ 絹ごし豆腐22.5g、昆布だし汁80.0g、しよ うゆ0.5g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、 しょうゆ0.9g、いんげん2.7g ツナポテトサラダ じゃがいも27.0g、きゅうり9.0g、ツナ水 煮缶6.8g 豆腐スープ 絹ごし豆腐20.3g、昆布だし汁72.0g、しよ うゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん 3.6g、いんげん2.2g マッシュポテト じゃがいも21.6g、きゅうり7.2g 豆腐スープ 絹ごし豆腐16.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g 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 人参のグラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉4.5g 人参のグラッセ にんじん27.0g、バター0.4g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉3.6g、育児用ミルク 0.8g 人参煮 にんじん21.6g	
24日 月	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズソテー たい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ 3.0g 白菜のミルク煮 はくさい30.0g、育児用ミルク2.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁 80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g 白身魚のチーズソテー たい22.5g、小麦粉2.7g、スライスチーズ 2.7g 白菜のミルク煮 はくさい27.0g、育児用ミルク1.8g キャベツのスープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、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 白身魚のチーズ風煮 たい18.0g、スライスチーズ2.2g 白菜のミルク煮 はくさい21.6g、育児用ミルク1.4g キャベツのスープ キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし 汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい10.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニとツナのとろみ煮 マカロニ9.0g、ツナ水煮缶7.0g、にんじん 5.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	ツナリゾット 米22.5g、ツナ水煮缶6.3g、にんじん4.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	人参リゾット 米18.0g、にんじん3.6g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
25日 火	午前食 軟飯 米25.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも35.0g、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 キャベツのおかか和え キャベツ30.0g、かつお節0.5g、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 肉じゃが 鶏むね肉13.5g、じゃがいも31.5g、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 キャベツのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節0.5g、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 肉じゃが 鶏むね肉10.8g、じゃがいも25.2g、たま ねぎ10.8g、にんじん7.2g、昆布だし汁 14.4g 茹できゃべつ キャベツ21.6g 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g 大根のスープ だいこん15.0g 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 ブロッコリーのしらす煮 ブロッコリー15.0g、しらす干し3.0g	南瓜ペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g ブロッコリーのしらす煮 ブロッコリー13.5g、しらす干し2.7g	南瓜パン粥 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミ ルク0.8g ブロッコリーのしらす煮 ブロッコリー10.8g、しらす干し2.2g	
26日 水	午前食 軟飯 米25.0g 松風焼き 絹ごし豆腐20.0g、鶏むね肉15.0g、パン粉 3.5g、たまねぎ15.0g、みそ0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし 汁15.0g、しょうゆ0.5g いんげんのみそ汁 いんげん8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ 0.5g	全粥 米22.5g 松風焼き 絹ごし豆腐18.0g、鶏むね肉13.5g、パン粉 3.2g、たまねぎ13.5g、みそ0.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁 13.5g、しょうゆ0.5g いんげんのみそ汁 いんげん7.2g、昆布だし汁72.0g、みそ 0.5g	五分粥 米18.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐14.4g、鶏むね肉10.8g、たま ねぎ10.8g、昆布だし汁20.0g、片栗粉 1.5g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だ し汁10.8g いんげんのみそ汁 いんげん5.8g、昆布だし汁57.6g、みそ 0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん12.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.2g 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 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり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 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.5g	きな粉ポテト じゃがいも38.9g、きな粉2.9g、片栗粉 1.4g 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	
27日 木	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏むね肉15.0g、だいこ ん15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁 80.0g、みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g 煮りんご りんご25.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、だいこ ん13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁 72.0g、みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも27.0g 煮りんご りんご22.5g	味噌煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏むね肉10.8g、だい こん10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁 57.6g、みそ0.4g さつま芋煮 さつまいも21.6g 煮りんご りんご18.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ0.5g、か つお節0.7g キャベツとツナの和え物 キャベツ25.0g、ツナ水煮缶5.0g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ3.2g、かつお節0.6g キャベツとツナの和え物 キャベツ22.5g、ツナ水煮缶4.5g	チーズ粥 米18.0g、チーズ2.5g 茹できゃべつ キャベツ18.0g	

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)
28日 金	午前食 ささみと野菜のごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、 キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー15.0g、かつお節0.2g 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、にんじん4.5g、 キャベツ7.2g、しょうゆ0.9g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー13.5g、かつお節0.2g 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、にんじん 3.6g、キャベツ5.8g 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 カットわかめ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3.0g 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 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5.0g 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	チーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.5g 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	チーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.4g かぶと人参の煮物 かぶ18.0g、にんじん3.6g	
29日 土	午前食 あんかけうどん 干しうどん35.0g、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、片栗粉2.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、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、片栗粉1.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.1g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん 干しうどん25.2g、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0.7g、片栗粉1.4g じゃが芋ののり和え 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3.0g 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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g 人参煮 にんじん30.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 人参煮 にんじん27.0g	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21.6g	
31日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の照り焼き かれい25.0g、しょうゆ0.5g、油0.7g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、かつお 節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、米みそ 0.5g みかん みかん30.0g	全粥 米22.5g 白身魚の照り焼き かれい22.5g、しょうゆ0.5g、油0.6g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー13.5g、にんじん4.5g、かつお 節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ 0.5g みかん みかん27.0g	五分粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g、しょうゆ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g、にんじん3.6g 白菜のみそ汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ 0.4g みかん みかん21.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい10.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ8.0g、ホットケーキミックス 20.0g、牛乳15.0g かぶのそぼろ煮 かぶ・葉25.0g、鶏むね肉10.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃリゾット 米22.5g、かぼちゃ7.2g かぶのそぼろ煮 かぶ・葉22.5g、鶏むね肉9.0g、しょうゆ0.5g	かぼちゃリゾット 米18.0g、かぼちゃ5.8g かぶのそぼろ煮 かぶ18.0g、鶏むね肉7.2g	