

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 火	午前食 食パン 食パン30.0g ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g きゃべつのスープ 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 ミートローフ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ13.5g、パン粉2.7g、ケチャップ0.9g ココロポテト じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g きゃべつのスープ 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 豆腐とそぼろのあんかけ 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ10.8g、片栗粉0.7g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g きゃべつのスープ 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかおにぎり 米25.0g、チーズ8.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.5g 人参とツナのサラダ にんじん25.0g、ツナ水煮缶5.0g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ7.2g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g 人参とツナのサラダ にんじん22.5g、ツナ水煮缶4.5g	チーズ粥 米18.0g、チーズ5.8g 人参煮 にんじん18.0g	
2日 水	午前食 軟飯 米25.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉15.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも30.0g 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 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉13.5g、チンゲンサイ13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、油0.7g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g さつま芋煮 さつまいも27.0g 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 鶏そぼろと青梗菜煮 鶏むね肉10.8g、チンゲンサイ10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、片栗粉0.5g さつま芋煮 さつまいも21.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、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 さつまいもペースト さつまいも15.0g 白菜のスープ はくさい17.2g 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 白菜のミルク煮 はくさい30.0g、牛乳20.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 白菜のミルク煮 はくさい27.0g、育児用ミルク1.4g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 白菜のミルク煮 はくさい21.6g、育児用ミルク1.0g	
4日 金	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0.5g	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0.5g	ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、にんじん5.8g、キャベツ3.6g 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 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	
5日 土	午前食 麻婆丼 米25.0g、鶏ひき肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、片栗粉2.0g 大根煮 だいこん25.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	麻婆粥丼 米22.5g、鶏ひき肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 大根煮 だいこん22.5g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 豆腐のどろみ煮 鶏ひき肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.4g 大根煮 だいこん18.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁62.0g、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 チーズサンド 食パン30.0g、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、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、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	
7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、片栗粉1.0g、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、みそ0.5g	全粥 米22.5g 白身魚の照り焼き かれい22.5g、しょうゆ0.5g、片栗粉0.9g、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	五分粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g、しょうゆ0.4g 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 白菜のみそ汁 はくさい17.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい10.0g 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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、にんじん5.0g、バター0.5g	南瓜リゾット 米22.5g、かぼちゃ7.2g かぶのグラッセ かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター0.5g	南瓜リゾット 米18.0g、かぼちゃ5.8g かぶと人参煮 かぶ18.0g、にんじん3.6g	
8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、かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 大根ときゅうりの和え物 だいこん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、かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 大根ときゅうりの和え物 だいこん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、かぶ14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g 大根ときゅうりの和え物 だいこん10.8g、きゅうり7.2g	10倍すりつぶし粥 米18.0g 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 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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	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 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	野菜粥 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ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)
9日 水	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、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、片栗粉2.0g キャベツのしらす和え キャベツ30.0g、しらす干し2.5g 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	午前食 五目あんかけ丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、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、片栗粉1.8g キャベツのしらす和え キャベツ27.0g、しらす干し2.3g 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	午前食 五分粥 米18.0g 五目煮 鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、片栗粉1.4g キャベツのしらす和え キャベツ21.6g、しらす干し1.8g 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	午前食 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 さつまいものスープ さつまいも15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいお焼き 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	午後食 さつまいお焼き 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	午後食 さつまい団子 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	
10日 木	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 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 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	午前食 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 ほうれん草のおかか和え ほうれん草18.0g、にんじん4.5g、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	午前食 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 ほうれん草の和え物 ほうれん草14.4g、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	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g きゃべつスープ キャベツ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 じゃがいものり じゃがいも30.0g、あおのり0.3g	午後食 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 じゃがいも27.0g、あおのり0.3g	午後食 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 じゃがいも21.6g、あおのり0.2g	
11日 金	午前食 野菜あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶5.0g 煮りんご りんご20.0g	午前食 野菜あんかけうどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉1.4g ブロッコリーサラダ ブロッコリー13.5g、ツナ水煮缶4.5g 煮りんご りんご18.0g	午前食 野菜あんかけうどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、キャベツ10.8g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g 煮りんご りんご16.0g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん15.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 じゃこわかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.4g、しらす干し3.0g 白菜のおかか和え はくさい30.0g、かつお節0.2g	午後食 じゃこわかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し2.7g 白菜のおかか和え はくさい27.0g、かつお節0.2g	午後食 じゃこわかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し2.2g 白菜煮 はくさい21.6g	
12日 土	午前食 炊き込みごはん 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g コロコロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、チーズ3.0g 豆腐スープ 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 炊き込み粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん7.2g、しょうゆ0.5g コロコロサラダ じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g、チーズ2.7g 豆腐スープ 絹ごし豆腐9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	午前食 炊き込み粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん5.8g、しょうゆ0.4g コロコロサラダ じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g、チーズ2.2g 豆腐スープ 絹ごし豆腐7.2g、昆布だし汁57.6g	午前食 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 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 人参のグラッセ にんじん25.0g、バター0.5g	午後食 きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 人参のグラッセ にんじん22.5g、バター0.5g	午後食 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18.0g	
14日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の磯辺焼き かれい25.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、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 白身魚の磯辺焼き かれい22.5g、あおのり0.4g、片栗粉7.2g、油0.9g 二色煮 だいこん22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	午前食 五分粥 米18.0g 白身魚の磯辺風煮 かれい18.0g、あおのり0.3g、片栗粉5.8g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん3.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	午前食 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 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	午後食 きな粉リゾット 米22.5g、きな粉2.7g 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	午後食 きな粉リゾット 米18.0g、きな粉2.2g 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	

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 火	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、鶏もも肉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 白菜のミルクスープ はくさい10.0g、牛乳20.0g、昆布だし汁60.0	食パン 食パン27.0g 鶏そぼろと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 白菜のミルクスープ はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、育児用ミルク0.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろとポテトのチーズ風煮 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 白菜のミルクスープ はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g、育児用ミルク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 人参のスープ にんじん15.0g 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	
16日 水	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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 鶏そぼろのトロみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも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 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 きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ10.0g、きゅうり15.0g、しょうゆ0.5g、にんじん5.0g	きな粉リゾット 米22.5g、きな粉2.0g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ9.0g、きゅうり13.5g、しょうゆ0.5g、にんじん4.5g	きな粉リゾット 米18.0g、きな粉1.6g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ7.2g、きゅうり10.8g、しょうゆ0.4g、にんじん3.6g	
17日 木	午前食 煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん7.5g、はくさい18.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g じゃが芋の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ30.0g	煮込みうどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん6.8g、はくさい16.9g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g じゃが芋の煮物 じゃがいも27.0g、にんじん4.5g、油0.7g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ27.0g	煮込みうどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、にんじん5.4g、はくさい13.5g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g じゃが芋の煮物 じゃがいも21.6g、にんじん3.6g 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10.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすのおにぎり 米25.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 白菜のおかか和え はくさい30.0g、かつお節0.2g	人参としらす粥 米22.5g、にんじん3.2g、しらす干し4.5g 白菜のおかか和え はくさい27.0g、かつお節0.2g	人参としらす粥 米18.0g、にんじん2.5g、しらす干し3.6g 白菜煮 はくさい21.6g	
18日 金	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 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25.0g	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 人参煮 にんじん18.0g	
19日 土	午前食 チキンライス 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g 野菜スープ 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	チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g さつま芋煮 さつまいも27.0g 野菜スープ 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	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g さつま芋煮 さつまいも21.6g 野菜スープ 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 人参ペースト にんじん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 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25.0g、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22.5g、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18.0g、あおのり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)
21日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の照り焼き かれい25.0g、昆布だし汁25.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 白菜と人参の和え物 はくさい25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 煮りんご りんご20.0g	全粥 米22.5g 白身魚の照り焼き かれい22.5g、昆布だし汁22.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g 白菜と人参の和え物 はくさい22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g 煮りんご りんご18.0g	五分粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g、昆布だし汁18.0g、片栗粉1.4g 白菜と人参の和え物 はくさい18.0g、にんじん3.6g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g 煮りんご りんご14.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい15.0g 人参のスープ 人参15.0g 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 小松菜のおかか和え こまつな25.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米22.5g、さつまいも9.0g 小松菜のおかか和え こまつな22.5g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米18.0g、さつまいも7.2g 茹で小松菜 こまつな18.0g	
22日 火	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 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3.0g 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0.5g	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 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2.7g 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0.5g	五分粥 米18.0g 鶏肉と青梗菜煮 鶏むね肉10.8g、チンゲンサイ10.8g、にんじん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2.2g お麩のすまし汁 たまねぎ7.2g、お麩0.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ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 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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g かぶと人参の煮物 かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g かぶと人参の煮物 かぶ14.4g、にんじん7.2g	
24日 木	午前食 五目あんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	五目あんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁40.5g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五目あんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁32.4g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g 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 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 青のりチーズお焼き 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g ほうれん草とツナのとろろ和え物 ほうれん草20.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶3.0g	青のりチーズリゾット 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g ほうれん草とツナのとろろ和え物 ほうれん草18.0g、にんじん4.5g、ツナ水煮缶2.7g	青のりチーズリゾット 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g ほうれん草と人参の和え物 ほうれん草14.4g、にんじん3.6g	
25日 金	午前食 食パン 食パン30.0g 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、ケチャップ1.0g、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0.5g ポテトスープ じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g ハンバーグ 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐32.5g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、ケチャップ0.9g、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0.5g ポテトスープ じゃがいも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 豆腐とそばろのどろみ煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.0g、昆布だし汁20.0g きゃべつサラダ キャベツ14.4g、にんじん3.6g ポテトスープ じゃがいも7.2g、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10.0g 豆腐のスープ 豆腐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、鶏ささ身10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g	にゅうめん 干しとうめん31.5g、鶏ささ身9.0g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	にゅうめん 干しとうめん25.2g、鶏ささ身7.2g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g 大根煮 だいこん21.5g	
26日 土	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん72.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃが芋煮 じゃがいも27.0g バナナ バナナ27.0g	あんかけうどん ゆでうどん57.6g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.4g じゃが芋煮 じゃがいも21.6g バナナ バナナ21.6g	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 白菜のスープ はくさい30.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 たきこみ御飯 米25.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 白菜のり和え はくさい30.0g、青のり0.2g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉7.2g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 白菜のり和え はくさい27.0g、青のり0.2g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉5.8g、にんじん3.6g 白菜のり和え はくさい21.6g、青のり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)
28日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の野菜あんかけ たい25.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ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、こまつな15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ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	全粥 米22.5g 白身魚の野菜あんかけ たい22.5g、キャベツ9.0g、たまねぎ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、こまつな13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ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	五分粥 米18.0g 白身魚の野菜あんかけ たい18.0g、キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、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3.6g 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 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 マカロニとツナのトロみ煮 マカロニ9.0g、ツナ水煮缶7.0g、きゃべつ3.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	ツナリソット 米22.5g、ツナ水煮缶6.3g、きゃべつ2.7g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	きゃべつリソット 米18.0g、きゃべつ2.2g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
29日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 南瓜のチーズ焼き かぼちゃ25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、粉チーズ0.5g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g きゃべつスープ 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 南瓜のチーズ焼き かぼちゃ22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、粉チーズ0.5g スティック野菜 にんじん9.0g、きゅうり18.0g きゃべつスープ 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0.4g 南瓜のチーズ焼き かぼちゃ18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、粉チーズ0.4g 二色野菜 にんじん7.2g、きゅうり14.4g きゃべつスープ 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 南瓜ペースト かぼちゃ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 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 白菜ののり和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	
30日 水	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 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0.5g 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30.0g、たまねぎ13.5g、にんじん9.0g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのおかか和え キャベツ27.0g、かつお節0.45g、しょうゆ0.45g かぶのみそ汁 かぶ・葉13.5g、昆布だし汁70.0g、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29.0g、たまねぎ10.0g、にんじん7.0g、昆布だし汁16.0g 茹できゃべつ キャベツ21.6g かぶのみそ汁 かぶ10.5g、昆布だし汁60.0g、みそ0.5g	10倍すりつぶし粥 米18.0g きゃべつペースト きゃべつ15.0g じゃがいものスープ じゃがいも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	