

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 マカロニ野菜ミートかけ マカロニ25.0g、鶏むね肉15.0g、油1.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、小麦粉2.3g、ケチャップ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g みかん みかん30.0g	チキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー13.5g、チーズ2.7g きゃべつのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g みかん みかん27.0g	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー10.8g、チーズ2.2g きゃべつのスープ キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g みかん みかん21.6g	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 わかめしらすおにぎり 米25.0g、しらす干し3.0g、炊き込みわかめ0.2g 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	わかめしらす粥 米22.5g、しらす干し2.7g、炊き込みわかめ0.2g 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	わかめしらす粥 米18.0g、しらす干し2.2g、炊き込みわかめ0.1g 白菜と人参の和え物 はくさい18.0g、にんじん3.6g	
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 小松菜のおかか和え こまつな15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 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、にんじん5.0g、しょうゆ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 小松菜のおかか和え こまつな13.5g、にんじん4.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g きな粉リゾット 米18.0g、きな粉3.0g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ9.0g、きゅうり13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g	五分粥 米18.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g 小松菜と人参の和えもの こまつな10.8g、にんじん3.6g 白菜のすまし汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g きな粉リゾット 米14.4g、きな粉2.7g きゅうりとささみの和え物 鶏ささみ7.2g、きゅうり10.8g、にんじん3.6g	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 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ10.0g、お麩0.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	そぼろあんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん2.7g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g さつま芋煮 さつまいも27.0g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ9.0g、お麩0.7g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん2.2g、たまねぎ7.2g、片栗粉0.7g さつま芋煮 さつまいも21.6g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ7.2g、お麩0.5g、昆布だし汁57.6g	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
3日 土	午後食 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ3.0g 人参のグラッセ にんじん30.0g、バター0.6g	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ2.7g 人参のグラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	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 人参煮 にんじん21.6g	
	午前食 軟飯 米25.0g 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 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	全粥 米22.5g 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 白菜ののり和え はくさい27.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 白身魚のチーズ風煮 たい18.0g、昆布だし汁15.0g、チーズ1.0g、片栗粉2.0g 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 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
5日 月	午後食 さつま芋蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、さつまいも10.0g キャベツのツナ和え 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 キャベツのツナ和え 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 キャベツ煮 キャベツ21.6g	
	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、片栗粉2.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.6g みかん みかん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、片栗粉1.8g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g みかん みかん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 大根煮 だいこん21.6g みかん みかん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 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
6日 火	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、しょうゆ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	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0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	野菜粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g	
	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 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ5.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.6g 白菜のみそ風煮 はくさい25.0g、みそ0.3g	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 温野菜 ブロッコリー13.5g、にんじん4.5g きゃべつのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g チーズおかか粥 米22.5g、チーズ4.5g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ風煮 はくさい22.5g、みそ0.2g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのどろみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ10.8g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー10.8g、にんじん3.6g きゃべつのスープ キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g チーズ粥 米18.0g、チーズ3.6g かぶ煮 はくさい18.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐 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
7日 水	午後食 白菜のみそ風煮 はくさい25.0g、みそ0.3g	白菜のみそ風煮 はくさい22.5g、みそ0.2g	かぶ煮 はくさい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 木	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1.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶのチーズ和え かぶ・葉25.0g、粉チーズ0.5g 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0.6g	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 かぶのチーズ和え かぶ・葉22.5g、粉チーズ0.5g 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	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 かぶのチーズ和え かぶ18.0g、粉チーズ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	10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶのペースト かぶ12.0g 南瓜のスープ かぼちゃ7.2g 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10.0g 小松菜としらすの和え物 こまつな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9.0g 小松菜としらすの和え物 こまつな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7.2g、育児用ミルク0.8g 小松菜としらすの和え物 こまつな10.8g、しらす干し2.2g	
9日 金	午前食 軟飯 米25.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆10.0g、はくさい10.0g、こまつな5.0g、しょうゆ0.6g わかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、乾燥わかめ0.2g	全粥 米22.5g 肉じゃが 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、油0.9g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.9g ネバネバ和え 挽きわり納豆9.0g、はくさい9.0g、こまつな4.5g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.4g、乾燥わかめ0.2g	五分粥 米18.0g じゃが芋のそぼろ煮 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14.4g 白菜と小松菜の和え物 はくさい7.2g、こまつな3.6g わかめのみそ汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、乾燥わかめ0.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん10.0g 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 ツナマカロニ マカロニ10.0g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g	ツナリゾット 米9.0g、ツナ水煮缶4.5g、にんじん4.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	人参リゾット 米7.2g、にんじん3.6g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	
10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、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん25.0g、きゅうり5.0g、しょうゆ0.5g キャロットスープ にんじん7.5g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g 大根ときゅうりのサラダ だいこん22.5g、きゅうり4.5g、しょうゆ0.4g キャロットスープ にんじん6.8g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁72.0g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ5.8g 大根ときゅうりのサラダ だいこん18.0g、きゅうり3.6g キャロットスープ にんじん5.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん12.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.5g、しらす干し5.0g なすのおかか和え なす25.0g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.4g、しらす干し4.5g なすのおかか和え なす22.5g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し3.6g なす煮 なす18.0g	
12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、小麦粉8.0g、油1.0g 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.6g 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	全粥 米22.5g 白身魚の磯辺焼き かれい22.5g、あおのり0.4g、小麦粉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0.4g	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 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	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ10.0g、きな粉3.0g ほうれん草の白和え ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.6g、絹ごし豆腐20.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g ほうれん草の白和え ほうれんそう18.0g、しょうゆ0.5g、絹ごし豆腐18.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g ほうれん草の白和え ほうれんそう14.4g、絹ごし豆腐14.4g	
13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、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g ブロッコリーとポテトのサラダ ブロッコリー15.0g、じゃがいも15.0g	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、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g ブロッコリーとポテトのサラダ ブロッコリー13.5g、じゃがいも13.5g	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、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g ブロッコリーとポテトのサラダ ブロッコリー10.8g、じゃがいも10.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g きゃべつスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきとツナの御飯 米25.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g きゃべつ煮 キャベツ25.0g、しょうゆ0.6g	ひじきとツナ粥 米22.5g、ひじき0.7g、ツナ水煮缶4.5g、にんじん4.5g きゃべつ煮 キャベツ22.5g、しょうゆ0.5g	人参粥 米18.0g、にんじん3.6g きゃべつ煮 キャベツ18.0g	
14日 水	午前食 軟飯 米25.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g、油1.0g きゃべつサラダ キャベツ20.0g、いんげん5.0g、しょうゆ0.6g 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0.6g	全粥 米22.5g チキンハンバーグ 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐31.5g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、ケチャップ1.1g、油0.9g きゃべつサラダ キャベツ18.0g、いんげん4.5g、しょうゆ0.5g 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	五分粥 米18.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉0.9g きゃべつサラダ キャベツ14.4g、いんげん3.6g 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 大根ペースト だいこん12.0g きゃべつスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 スイートポテトサンド 食パン30.0g、さつまいも10.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.6g	スイートポテトサンド 食パン27.0g、さつまいも9.0g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g	スイートポテトパン粥 食パン21.6g、さつまいも7.2g、育児用ミルク0.8g 大根煮 だいこん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)
15日 木	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5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の白和え にんじん10.0g、ほうれんそう15.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.6g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	鶏そぼろと野菜のおじや 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g ほうれん草の白和え にんじん9.0g、ほうれんそう13.5g、絹ごし豆腐13.5g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、たまねぎ4.5g、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3.6g、いんげん3.6g ほうれん草の白和え にんじん7.2g、ほうれんそう10.8g、絹ごし豆腐10.8g 大根のみそ汁 だいこん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 ほうれん草のペースト ほうれんそう7.2g 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0.6g	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	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	
16日 金	午前食 味噌煮込みうどん 干しうどん35.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g ココロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、チーズ3.0g 煮りんご りんご30.0g	味噌煮込みうどん 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g ココロサラダ じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g、チーズ2.7g 煮りんご りんご27.0g	煮込みうどん 干しうどん25.2g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g ココロサラダ じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g、チーズ2.2g 煮りんご りんご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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にんじんとしらすのおにぎり 米25.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	にんじんとしらすのおじや 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g きゃべつのおかか和え キャベツ22.5g、かつお節0.15g	にんじんとしらすのおじや 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g きゃべつ煮 キャベツ18.0g	
17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、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものり じゃがいも25.0g、あおのり0.2g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	たきこみ粥 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、いんげん2.7g、しょうゆ0.9g じゃがいものり じゃがいも22.5g、あおのり0.15g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐13.5g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、いんげん2.2g じゃがいものり じゃがいも18.0g、あおのり0.1g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐10.8g、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12.0g 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 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2.1g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん21.6g	
19日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚のクリーム煮 たい25.0g、たまねぎ10.0g、牛乳25.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ・葉10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	全粥 米22.5g 白身魚のミルク煮 たい22.5g、たまねぎ9.0g、育児用ミルク1.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ・葉9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	五分粥 米18.0g 白身魚のミルク煮 たい18.0g、たまねぎ7.2g、育児用ミルク0.8g、粉チーズ0.4g、片栗粉2.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶと玉ねぎのみそ汁 かぶ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 かぶのスープ かぶ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3.5g ほうれん草のソテー ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、バター1.0g	野菜リゾット 米22.5g、かぶ・葉8.0g ほうれん草のソテー ほうれんそう13.5g、にんじん4.5g、バター0.9g	野菜リゾット 米18.0g、かぶ6.5g ほうれん草と人参の和え物 ほうれんそう10.8g、にんじん3.6g	
20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 ポテトツナサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 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	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 ポテトツナサラダ じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g、ツナ水煮缶4.5g 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0.4g	五分粥 米18.0g 豆腐そぼろのあんかけ 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐28.8g、片栗粉1.4g マッシュポテト じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g 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	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん12.0g じゃがいものスープ じゃがいも13.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニケチャップ風煮 マカロニ10.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ5.0g、ケチャップ1.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁20.0g	チキンリゾット 米22.5g、鶏ささみ9.0g、たまねぎ4.5g、ケチャップ0.9g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁18.0g	チキンリゾット 米18.0g、鶏ささみ7.2g、たまねぎ3.6g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁14.4g	
21日 水	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、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉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、しょうゆ0.6g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	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、パン粉2.7g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、片栗粉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、しょうゆ0.5g 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 豆腐のそぼろ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁14.4g、片栗粉0.7g 大根の煮物 だいこん14.4g、にんじん3.6g 小松菜のみそ汁 こまつな5.8g、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12.0g 小松菜のスープ こまつな12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 そうめんチャンプル ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、油1.0g、しょうゆ0.6g、かつお節0.2g 人参煮 にんじん25.0g	そうめんチャンプル ゆでそうめん72.0g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、油0.9g、しょうゆ0.5g、かつお節0.15g 人参煮 にんじん22.5g	温そうめん ゆでそうめん57.6g、鶏むね肉7.2g、はくさい7.2g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g 人参煮 にんじん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)
22日 木	<p>軟飯 米25.0g</p> <p>肉豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、はくさい15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g</p> <p>南瓜煮 かぼちゃ30.0g</p> <p>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0.6g</p> <p>みかん みかん30.0g</p>	<p>全粥 米22.5g</p> <p>肉豆腐 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、はくさい13.5g、にんじん2.7g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g</p> <p>南瓜煮 かぼちゃ27.0g</p> <p>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</p> <p>みかん みかん27.0g</p>	<p>五分粥 米18.0g</p> <p>肉豆腐 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、はくさい10.8g、にんじん2.2g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g</p> <p>南瓜煮 かぼちゃ21.6g</p> <p>わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g</p> <p>みかん みかん21.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>南瓜ペースト かぼちゃ12.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g</p> <p>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</p>	<p>きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g</p> <p>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</p>	<p>きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g</p> <p>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</p>	
23日 金	<p>食パン 食パン30.0g</p> <p>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</p> <p>温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん7.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g</p>	<p>食パン 食パン27.0g</p> <p>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</p> <p>温野菜 ブロッコリー13.5g、にんじん6.3g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g</p>	<p>パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g</p> <p>豆腐のチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、片栗粉0.4g</p> <p>温野菜 ブロッコリー10.8g、にんじん5.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>豆腐のペースト 絹ごし豆腐12.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>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</p> <p>白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g</p>	<p>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</p> <p>白菜ののり和え はくさい22.5g、あおのり0.15g</p>	<p>ポテトきな粉団子 じゃがいも38.9g、きな粉2.9g</p> <p>白菜ののり和え はくさい18.0g、あおのり0.1g</p>	
24日 土	<p>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</p> <p>じゃが芋煮 じゃがいも30.0g</p> <p>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0.6g</p>	<p>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</p> <p>じゃが芋煮 じゃがいも27.0g</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>じゃが芋煮 じゃがいも21.6g</p> <p>野菜スープ キャベツ7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>人参ペースト にんじん15.0g</p> <p>キャベツのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g</p> <p>きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g</p>	<p>きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g</p> <p>きゃべつのおかか和え キャベツ22.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g</p>	<p>きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g</p> <p>きゃべつ煮 キャベツ18.0g</p>	
26日 月	<p>軟飯 米25.0g</p> <p>肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g</p> <p>きゃべつとほうれん草の和え物 キャベツ15.0g、ほうれん草10.0g、しょうゆ0.6g</p> <p>お麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g</p>	<p>全粥 米22.5g</p> <p>肉じゃが 鶏むね肉13.5g、じゃがいも18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、油0.9g、昆布だし汁18.0g、しょうゆ0.9g</p> <p>きゃべつとほうれん草の和え物 キャベツ13.5g、ほうれん草9.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>お麩のみそ汁 たまねぎ9.0g、お麩0.9g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g</p>	<p>五分粥 米18.0g</p> <p>じゃが芋の煮物 鶏むね肉10.8g、じゃがいも14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g</p> <p>きゃべつとほうれん草和え キャベツ10.8g、ほうれん草7.2g</p> <p>お麩のすまし汁 たまねぎ7.2g、焼ふ0.7g、昆布だし汁57.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>ほうれん草ペースト ほうれん草12.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>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、にんじん3.0g</p> <p>白菜とツナの和え物 はくさい12.5g、ツナ水煮缶5.0g</p>	<p>人参リゾット 米22.5g、にんじん2.7g</p> <p>白菜とツナの和え物 はくさい12.5g、ツナ水煮缶4.5g</p>	<p>人参リゾット 米18.0g、にんじん2.2g</p> <p>白菜煮 はくさい18.0g</p>	
27日 火	<p>ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、みそ0.6g</p> <p>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0.6g</p> <p>わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g</p>	<p>ささみと野菜のみそおじや 米22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい9.0g、にんじん7.2g、みそ0.5g</p> <p>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</p> <p>わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g</p>	<p>ささみと野菜のおじや 米18.0g、鶏ささみ10.8g、はくさい7.2g、にんじん5.8g</p> <p>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</p> <p>わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>豆腐ペースト 絹ごし豆腐12.0g</p> <p>きゃべつのスープ キャベツ12.0g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>マカロニきな粉 マカロニ10.0g、きな粉3.0g</p> <p>きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、しょうゆ0.6g、かつお節0.2g</p>	<p>きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g</p> <p>きゃべつのおかか和え キャベツ22.5g、しょうゆ0.5g、かつお節0.15g</p>	<p>きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g</p> <p>きゃべつ煮 キャベツ18.0g</p>	
28日 水	<p>和風うどん 干しうどん30.0g、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0.6g</p> <p>野菜ツナサラダ こまつな20.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶5.0g</p> <p>バナナ バナナ30.0g</p>	<p>和風うどん 干しうどん27.0g、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0.5g</p> <p>野菜ツナサラダ こまつな18.0g、にんじん4.5g、ツナ水煮缶4.5g</p> <p>バナナ バナナ27.0g</p>	<p>和風うどん 干しうどん21.6g、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</p> <p>野菜サラダ こまつな14.4g、にんじん3.6g</p> <p>バナナ バナナ21.6g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 米3.0g</p> <p>人参ペースト にんじん12.0g</p> <p>白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g</p>
	<p>チーズおかかおにぎり 米25.0g、かつお節1.0g、粉チーズ1.0g</p> <p>ひじきの煮物 ひじき3.0g、にんじん15.0g、しょうゆ0.6g</p>	<p>チーズおかか粥 米22.5g、かつお節0.9g、粉チーズ0.9g</p> <p>ひじきの煮物 ひじき2.7g、にんじん13.5g、しょうゆ0.5g</p>	<p>チーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g</p> <p>人参煮 にんじん11.0g</p>	