

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)
4日 水	午前食 軟飯 米25.0g じゃがいもの煮物 鶏むね肉15.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g 人参のおかか和え にんじん20.0g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米22.5g 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、油0.5g、しょうゆ0.9g 人参のおかか和え にんじん18.0g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	7倍粥 米18.0g 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 人参 にんじん14.4g わかめのすまし汁 わかめ0.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 人参ペースト にんじん10.0g じゃがいものスープ じゃがいも7.5g 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 さつま芋煮 さつまいも30.0g	きな粉粥 米22.5g、きな粉2.7g さつま芋煮 さつまいも27.0g	きな粉粥 米18.0g、きな粉2.2g さつま芋煮 さつまいも21.6g	
5日 木	午前食 軟飯 米25.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、パン粉3.0g、たまねぎ15.0g、みそ0.5g、あおのり0.1g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のすまし汁 こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米22.5g 鶏ひき肉のし焼きとろみあんかけ 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐13.5g、パン粉2.7g、たまねぎ13.5g、みそ0.5g、あおのり0.1g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g 二色煮 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のすまし汁 こまつな9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米18.0g 鶏ひき肉のし焼きとろみあんかけ 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐10.8g、たまねぎ10.8g、あおのり0.1g、昆布だし汁24.0g、片栗粉1.2g 二色煮 だいこん14.4g、にんじん7.2g 小松菜のすまし汁 こまつな7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 大根ペースト だいこん12.0g 小松菜のスープ こまつな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 白菜のツナ煮 はくさい30.0g、ツナ水煮缶5.0g	人参粥 米22.5g、にんじん3.0g 白菜のツナ煮 はくさい27.0g、ツナ水煮缶4.5g	人参粥 米18.0g、にんじん2.4g 白菜煮 はくさい21.6g	
6日 金	午前食 マカロニのケチャップ風煮 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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい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 白菜のスープ はくさい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10.8g 人参ペースト にんじん15.0g 白菜のスープ はくさい17.2g 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 なすのおかか和え なす20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g	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 なすのおかか和え なす18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g	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 なすと人参の和えもの なす14.4g、にんじん3.6g	
7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2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.3g わかめのみそ汁 キャベツ10.0g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん1.8g、たまねぎ6.1g、いんげん1.8g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.1g わかめのみそ汁 キャベツ9.0g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	そぼろあんかけ粥丼 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん1.5g、たまねぎ4.9g、いんげん1.5g、片栗粉0.9g わかめのみそ汁 キャベツ7.2g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 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 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	
10日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズソテー かれい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ3.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん10.0g、バター きゃべつスープ きゃべつ10.0g、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 かれい22.5g、小麦粉2.7g、スライスチーズ2.7g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉18.0g、にんじん9.0g、バター きゃべつスープ きゃべつ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 白身魚のチーズソテー かれい18.0g、スライスチーズ2.2g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん7.2g きゃべつスープ きゃべつ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 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 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 小松菜と人参の煮びたし こまつな20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁15.0g	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 小松菜と人参の煮びたし こまつな18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁13.5g	ポテトきな粉団子 じゃがいも38.9g、きな粉2.9g 小松菜と人参の煮びたし こまつな14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁10.8g	
11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 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 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、お麩1.0g、みそ0.5g	5倍粥 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 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 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、お麩0.9g、みそ0.45g	7倍粥 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物 こまつな10.8g、にんじん3.6g 玉ねぎとお麩のすまし汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、お麩0.7g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 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 南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ20.0g、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 きゃべつとしらすの和え物 キャベツ18.0g、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 きゃべつとしらすの和え物 キャベツ14.4g、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)
12日 木	午前食 かぼちゃのほうとう風うどん 干しうどん25.0g、かぼちゃ20.0g、鶏ささみ15.0g、だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g ブロッコリーの白和え 絹ごし豆腐15.0g、ブロッコリー15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 煮りんご りんご30.0g	かぼちゃのほうとう風うどん 干しうどん22.5g、かぼちゃ18.0g、鶏ささみ13.5g、だいこん9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g、片栗粉1.8g ブロッコリーの白和え 絹ごし豆腐13.5g、ブロッコリー13.5g、にんじん2.7g、しょうゆ0.5g 煮りんご りんご27.0g	かぼちゃのほうとう風うどん 干しうどん18.0g、かぼちゃ14.4g、鶏ささみ10.8g、だいこん7.2g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.4g ブロッコリーの白和え 絹ごし豆腐10.8g、ブロッコリー10.8g、にんじん2.2g 煮りんご りんご21.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 人参ペースト にんじん15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐12.0g 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1.2g 大根の煮物 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g	青のりチーズ粥 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g 大根の煮物 だいこん27.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g	青のりチーズ粥 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g 大根煮 だいこん21.6g、昆布だし汁21.6g	
13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、しょうゆ1.0g ひじきときゃべつのサラダ ひじき2.0g、キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、ほうれんそう9.0g、しょうゆ0.9g ひじきときゃべつのサラダ ひじき1.8g、キャベツ22.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ汁 じゃがいも18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	鶏そぼろ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、ほうれんそう7.2g きゃべつのサラダ キャベツ18.0g、にんじん3.6g じゃがいものすまし汁 じゃがいも14.4g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g じゃがいもペースト じゃがいも12.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g 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 白菜のりのり はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g	きな粉サンド 食パン22.5g、きな粉2.7g 白菜のりのり はくさい27.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン18.0g、育児用ミルク0.8g、きな粉2.2g 白菜煮 はくさい21.6g	
14日 土	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13.5g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 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22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい12.2g、にんじん3.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.45g 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18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい9.7g、にんじん2.4g、昆布だし汁57.6g 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10.8g 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 ひじきごはん 米25.0g、ひじき0.8g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ひじき粥 米22.5g、ひじき0.7g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.45g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	チキン粥 米18.0g、ひじき0.6g、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	
16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0.5g 大根と人参の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ15.0g、昆布だし汁50.0g、みそ0.5g	5倍粥 米22.5g 白身魚の照り焼き かれい22.5g、しょうゆ0.5g、油0.5g 大根と人参の煮物 だいこん18.0g、にんじん9.0g、しょうゆ0.45g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ13.5g、昆布だし汁45.0g、みそ0.45g	7倍粥 米18.0g 煮魚 かれい18.0g 大根と人参の煮物 だいこん14.4g、にんじん7.2g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.8g、昆布だし汁36.0g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 白身魚ペースト かれい10.0g 大根のスープ だいこん12.0g 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 いんげんのおかか和え いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g	野菜粥 米22.5g、にんじん3.0g いんげんのおかか和え いんげん13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g	野菜粥 米18.0g、にんじん2.4g いんげん煮 いんげん10.8g、にんじん3.6g	
17日 火	午前食 食パン 食パン30.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも22.5g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、油0.8g、粉チーズ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり5.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン27.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも20.3g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、油0.7g、粉チーズ0.9g きゃべつのサラダ キャベツ18.0g、きゅうり4.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう6.8g、しょうゆ0.45g、昆布だし汁72.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g ポテトのチーズ風煮 じゃがいも16.2g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、粉チーズ0.7g きゃべつのサラダ キャベツ14.4g、きゅうり3.6g ほうれん草のスープ ほうれんそう5.4g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g きゃべつペースト キャベツ10.0g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナマカロニ マカロニ10.0g、キャベツ10.0g、ツナ水煮缶3.0g 人参グラッセ にんじん30.0g、バター0.5g	ツナリゾット 米22.5g、キャベツ9.0g、ツナ水煮缶2.7g 人参グラッセ にんじん27.0g、バター0.5g	きゃべつリゾット 米18.0g、キャベツ7.2g 人参煮 にんじん21.6g	
18日 水	午前食 軟飯 米25.0g 鶏肉と青菜炒め 鶏むね肉15.0g、こまつな20.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 人参とわかめの和え物 にんじん20.0g、わかめ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0.5g	5倍粥 米22.5g 鶏肉と青菜炒め 鶏むね肉13.5g、こまつな18.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、油0.5g 人参とわかめの和え物 にんじん18.0g、わかめ0.45g 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0.45g	7倍粥 米18.0g 鶏肉と青菜のとろみ煮 鶏むね肉10.8g、こまつな14.4g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉0.4g 人参とわかめの和え物 にんじん14.4g、わかめ0.4g お麩のみそ汁 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10.8g 小松菜ペースト こまつな12.0g 白菜のスープ はくさい17.2g 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3.5g 白菜のおかか和え はくさい25.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	きな粉リゾット 米22.5g、きな粉3.2g 白菜のおかか和え はくさい22.5g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	きな粉リゾット 米18.0g、きな粉2.5g 白菜煮 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)
19日 木	午前食 軟飯 米25.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉・半生3.8g、ケチャップ1.2g、油1.0g 大根サラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米22.5g チキンハンバーグ 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐31.5g、たまねぎ4.5g、パン粉・半生3.4g、ケチャップ1.1g、油0.9g 大根サラダ だいこん18.0g、きゅうり9.0g 白菜のみそ汁 はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	7倍粥 米18.0g 豆腐とそぼろのどろみ煮 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉0.7g 大根サラダ だいこん14.4g、きゅうり7.2g 白菜のすまし汁 はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g 白菜のスープ 白菜12.0g 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 きゃべつのツナ和え キャベツ30.0g、ツナ水煮缶5.0g	南瓜ペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g きゃべつのツナ和え キャベツ27.0g、ツナ水煮缶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 きゃべつ煮 キャベツ21.6g	
20日 金	午前食 けんちんうどん 干しうどん25.0g、鶏むね肉15.0g、だいこん15.0g、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 スイートポテトサラダ さつまいも25.0g、きゅうり5.0g、干しぶどう3.5g 煮りんご りんご18.8g	けんちんうどん 干しうどん22.5g、鶏むね肉13.5g、だいこん13.5g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.45g スイートポテトサラダ さつまいも22.5g、きゅうり4.5g、干しぶどう3.2g 煮りんご りんご16.9g	けんちんうどん 干しうどん18.0g、鶏むね肉10.8g、だいこん10.8g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g スイートポテトサラダ さつまいも18.0g、きゅうり3.6g 煮りんご りんご13.5g	10倍すりつぶし粥 米10.8g さつまいもペースト さつまいも12.0g 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7.5g、しょうゆ0.8g、かつお節0.3g 白菜のりの和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g	チーズおかか粥 米22.5g、チーズ6.8g、しょうゆ0.7g、かつお節0.3g 白菜のりの和え はくさい27.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.45g	チーズ粥 米18.0g、チーズ5.4g 白菜のりの和え はくさい21.6g、あおのり0.4g	
21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 コロコロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ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 コロコロサラダ じゃがいも22.5g、きゅうり4.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.45g	たきこみ粥 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり3.6g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐14.4g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 人参ペースト にんじん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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g にんじんグラッセ 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2.7g にんじんグラッセ にんじん27.0g、バター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 人参煮 にんじん21.6g	
23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 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 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0.45g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	7倍粥 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 二色煮 だいこん18.0g、にんじん3.6g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 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 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 ほうれん草の白和え ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐20.0g、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 ほうれん草の白和え ほうれん草13.5g、にんじん4.5g、絹ごし豆腐18.0g、しょうゆ0.45g	きな粉ポテト団子 じゃがいも38.9g、きな粉2.9g ほうれん草の白和え ほうれん草10.8g、にんじん3.6g、絹ごし豆腐14.4g	
24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 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0.5g	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 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70.0g、しょうゆ0.45g	食パン 食パン21.6g 豆腐の野菜あんかけ 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐7.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー11.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	にんじんとしらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g かぶのおかか和え かぶ・葉22.5g、かつお節0.18g	にんじんとしらす粥 米18.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.1g かぶ煮 かぶ21.0g	
25日 水	午前食 軟飯 米25.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、こまつな5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 白菜のりの和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ 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	5倍粥 米22.5g 炒り豆腐 絹ごし豆腐36.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん9.0g、たまねぎ9.0g、こまつな4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g 白菜のりの和え はくさい27.0g、あおのり0.5g、しょうゆ 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0.45g	7倍粥 米18.0g 豆腐の野菜あんかけ 絹ごし豆腐28.8g、鶏むね肉10.8g、にんじん7.2g、たまねぎ7.2g、こまつな3.6g、片栗粉0.7g 白菜のりの和え はくさい21.6g、あおのり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10.8g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐15.0g 小松菜のスープ こまつな12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉と人参の蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、きな粉2.0g、にんじん3.0g 青菜のソテー こまつな25.0g、バター1.0g	きな粉と人参のリゾット 米18.0g、きな粉1.8g、にんじん2.7g 青菜のソテー こまつな22.5g、バター0.9g	きな粉と人参のリゾット 米14.4g、きな粉1.4g、にんじん2.2g 青菜煮 こまつな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)
26日 木	午前食 野菜あんかけうどん 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、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	野菜あんかけうどん 干しうどん22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g、片栗粉1.4g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.5g バナナ バナナ27.0g	野菜あんかけうどん 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、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.1g 大根煮 だいこん21.6g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 白菜のペースト はくさい12.0g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナわかめおにぎり 米25.0g、炊き込みわかめ0.4g、ツナ水煮缶3.0g 白菜のおかか和え はくさい30.0g、かつお節0.2g	ツナわかめ粥 米22.5g、炊き込みわかめ0.3g、ツナ水煮缶2.7g 白菜のおかか和え はくさい27.0g、かつお節0.2g	わかめ粥 米18.0g、炊き込みわかめ0.3g 白菜煮 はくさい21.6g	
27日 金	午前食 軟飯 米25.0g 肉豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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8.0g、みそ0.5g	5倍粥 米22.5g 肉豆腐 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐31.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g 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7.2g、みそ0.45g	7倍粥 米18.0g 肉豆腐 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁5.76g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 南瓜ペースト かぼちゃ12.0g 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 人参としらすの和え物 にんじん25.0g、しらす干し3.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 人参としらすの和え物 にんじん22.5g、しらす干し2.7g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 人参としらすの和え物 にんじん18.0g、しらす干し2.2g	
28日 土	午前食 味噌うどん 干しうどん25.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	味噌うどん 干しうどん22.5g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん3.4g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g さつま芋煮 さつまいも27.0g バナナ バナナ27.0g	野菜うどん 干しうどん18.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん2.7g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも21.6g バナナ バナナ21.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g さつまいもペースト さつまいも12.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ケチャップチキンライス 米25.0g、鶏もも肉10.0g、たまねぎ7.5g、にんじん3.8g、ケチャップ1.0g 白菜煮 はくさい30.0g、しょうゆ0.7g	ケチャップチキンリゾット 米22.5g、鶏むね肉9.0g、たまねぎ6.8g、にんじん3.4g、ケチャップ0.9g 白菜煮 はくさい27.0g、しょうゆ0.6g	チキンリゾット 米18.0g、鶏むね肉7.2g、たまねぎ5.4g、にんじん2.7g 白菜煮 はくさい21.6g、しょうゆ0.5g	
30日 月	午前食 軟飯 米25.0g 白身魚の野菜あんかけ たい125.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ネバネバ和え 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	5倍粥 米22.5g 白身魚の野菜あんかけ たい122.5g、キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.9g ネバネバ和え 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0.45g	7倍粥 米18.0g 白身魚の野菜あんかけ たい118.0g、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 大根のすまし汁 だいこん7.2g、昆布だし汁57.6g	10倍すりつぶし粥 米10.8g 白身魚ペースト たい10.0g 小松菜のスープ こまつな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 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	チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g 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	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 茹できゃべつ キャベツ21.6g	
31日 火	午前食 マカロニのケチャップ風煮 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 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり5.0g、粉チーズ 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 大根ときゅうりのサラダ だいこん18.0g、きゅうり4.5g、粉チーズ 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 大根ときゅうりのサラダ だいこん14.4g、きゅうり3.6g、粉チーズ 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10.8g 大根ペースト だいこん10.0g 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 人参煮 にんじん25.0g	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 人参煮 にんじん22.5g	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 人参煮 にんじん18.0g	