

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 ミートスパゲティ スパゲティ27.0g、豚ひき肉23.6g、たまねぎ18.9g、にんじん3.4g、油0.9g、トマト缶詰18.9g、ケチャップ1.4g、小麦粉1.3g、粉チーズ0.7g キャベツときゅうりのサラダ キャベツ23.6g、きゅうり13.5g 白菜のスープ はくさい10.1g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.4g	チーズリゾット 米14.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.1g、にんじん2.7g、粉チーズ0.5g キャベツときゅうりのサラダ キャベツ18.9g、きゅうり10.8g 白菜のスープ はくさい8.1g、たまねぎ6.5g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.3g	チーズリゾット 米9.0g、鶏むね肉10.5g、たまねぎ10.6g、にんじん1.9g、粉チーズ0.4g キャベツときゅうりのサラダ キャベツ13.2g、きゅうり7.6g 白菜のスープ はくさい5.7g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g キャベツペースト キャベツ12.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チキンピラフ 米27.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ5.4g、にんじん3.4g、しょうゆ0.4g 牛乳 牛乳100.0g	チキン粥 米14.0g、鶏むね肉8.0g、たまねぎ4.3g、にんじん2.7g、しょうゆ0.3g きゃべつのり キャベツ20.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.1g	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、たまねぎ3.0g、にんじん1.9g きゃべつのり キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
3日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き かれい125.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 二色煮 にんじん10.0g、だいこん15.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな7.5g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g 白身魚の照り焼き かれい120.0g、しょうゆ0.8g、油0.4g 二色煮 にんじん8.0g、だいこん12.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 こまつな6.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい114.0g 二色煮 にんじん5.6g、だいこん8.4g 小松菜のすまし汁 こまつな4.2g、たまねぎ2.1g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい10.0g 小松菜のスープ こまつな7.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	
4日 火	午前食 食パン 食パン30.0g そぼろと大豆のトマト煮 だいた煮水餃子13.5g、豚ひき肉16.9g、たまねぎ23.6g、にんじん6.8g、油1.3g、ケチャップ1.7g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g ココロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉6.8g、たまねぎ5.4g、牛乳54.0g	食パン 食パン24.0g 鶏団子のトマト風煮 絹ごし豆腐13.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ18.9g、にんじん5.4g、ケチャップ1.4g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.5g ココロサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g かぶのスープ かぶ・葉5.4g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏団子のトマト風煮 絹ごし豆腐9.5g、鶏むね肉9.5g、たまねぎ13.2g、にんじん3.8g、トマトピューレ3.8g、片栗粉1.1g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g かぶのスープ かぶ3.8g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁49.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g かぶのスープ かぶ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し2.4g、炊き込みわかめ0.4g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、しらす干し1.9g、炊き込みわかめ0.3g ほうれん草の白和え ほうれん草10.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐20.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し1.3g、炊き込みわかめ0.2g ほうれん草の白和え ほうれん草7.0g、にんじん3.5g、絹ごし豆腐14.0g	
5日 水	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、ほうれん草12.6g、しょうゆ1.0g 白菜のおかか和え はくさい125.0g、きゅうり6.8g、にんじん3.4g、かつお節0.6g、しょうゆ0.5g もやしのみそ汁 もやし8.1g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	鶏そぼろ粥 米14.0g、鶏むね肉16.0g、ほうれん草10.1g、しょうゆ0.8g 白菜のおかか和え はくさい120.0g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、ほうれん草7.1g 白菜と人参の和え物 はくさい14.0g、にんじん1.9g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ7.0g、昆布だし汁49.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい10.0g 人参のスープ にんじん7.0g 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55.0g、きな粉5.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも44.0g、きな粉4.0g きゅうりのり きゅうり20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも30.8g、きな粉2.8g きゅうりのり きゅうり14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g	
6日 木	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも)16.9g、はくさい13.5g、にんじん4.8g、ねぎ3.4g、かつおだし汁101.3g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ33.8g バナナ バナナ40.5g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい10.8g、にんじん3.9g、昆布だし汁81.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g バナナ バナナ32.4g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、はくさい17.6g、にんじん2.7g、昆布だし汁56.7g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ18.9g バナナ バナナ22.7g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 そぼろ混ぜごはん 米27.0g、豚ひき肉6.8g、しょうゆ0.7g、にんじん4.4g、こまつな4.1g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	ささみ粥 米14.0g、鶏ささみ8.0g、しょうゆ0.5g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ0.5g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g 小松菜の煮浸し こまつな10.5g、にんじん3.5g、昆布だし汁14.0g	
7日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)37.8g、しょうゆ1.8g 切干大根の旨煮 切り干しだいこん5.4g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ12.0g、だいこん30.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁20.0g、片栗粉2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁60.0g、みそ	7倍粥 米9.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ8.4g、だいこん21.0g、にんじん3.5g、いんげん2.1g、昆布だし汁14.0g、片栗粉1.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁42.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん10.0g きゃべつのスープ キャベツ5.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 牛乳 牛乳100.0g	青のりしらすお焼き じゃがいも60.0g、しらす干し3.0g、あおのり0.2g、油1.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつおだし汁0.5g	青のりしらすポテト じゃがいも42.0g、しらす干し2.1g、あおのり0.1g 茹で青梗菜 チンゲンサイ17.5g	

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 豚丼 米27.0g、豚肉(もも)30.4g、たまねぎ27.0g、かつおだし汁33.8g、しょうゆ1.0g ひじきサラダ ひじき1.3g、キャベツ18.9g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.1g、ねぎ2.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	たきこみ粥 米14.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ひじきサラダ ひじき1.0g、キャベツ15.1g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.1g、昆布だし汁64.0g、みそ0.8g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん3.5g きゃべつと人参のサラダ キャベツ10.6g、にんじん1.9g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐5.7g、昆布だし汁44.8g	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 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1.4g、バター1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉1.1g キャベツのチーズ和え キャベツ20.0g、粉チーズ0.5g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉0.8g、育児用ミルク0.8g キャベツのチーズ和え キャベツ14.0g、粉チーズ0.4g	
10日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい120.0g、しょうゆ1.0g、かぶ10.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g 白身魚のおろし煮 かれい116.0g、しょうゆ0.8g、かぶ8.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい111.2g、かぶ5.6g きゃべつと人参の和え物 キャベツ11.2g、にんじん2.8g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁49.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい110.0g 人参のスープ にんじん8.0g 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15.0g、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 牛乳 牛乳100.0g	納豆お焼き じゃがいも43.2g、にんじん12.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g、油0.8g かぶのみそ煮 かぶ・葉20.0g、みそ0.5g	青のりポテト団子 じゃがいも30.2g、にんじん8.4g、あおのり0.2g、しょうゆ0.6g かぶ煮 かぶ14.0g	
11日 火	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉とじゃが芋の煮物 豚肉(もも)16.9g、じゃがいも20.3g、たまねぎ16.9g、にんじん6.3g、油1.0g、しょうゆ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 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米14.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉13.5g、じゃがいも16.2g、たまねぎ13.5g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の白和え ほうれん草12.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐16.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉9.5g、じゃがいも11.3g、たまねぎ9.5g、にんじん3.5g ほうれん草の白和え ほうれん草8.4g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐11.2g 青梗菜のすまし汁 チンゲンサイ2.8g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g 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 にゅうめん ゆでそうめん54.0g、鶏むね肉10.1g、はくさい6.8g、にんじん3.4g、かつお・昆布だし汁121.5g、しょうゆ2.7g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん ゆでそうめん43.2g、鶏ささ身10.0g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	にゅうめん ゆでそうめん30.2g、鶏ささ身7.0g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
12日 水	午前食 食パン 食パン27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ0.5g、油0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり5.0g 小松菜のスープ たまねぎ10.1g、こまつな5.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.3g	食パン 食パン21.6g 鶏団子の煮物 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.8g、しょうゆ1.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり4.0g 小松菜のスープ たまねぎ8.1g、こまつな4.3g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.3g	パン粥 食パン15.1g、育児用ミルク0.8g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉10.5g、絹ごし豆腐24.5g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁15.0g、片栗粉 大根ときゅうりのサラダ だいこん11.2g、きゅうり2.8g 小松菜のスープ たまねぎ5.7g、こまつな3.0g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん10.0g 小松菜のスープ こまつな7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナおかかおにぎり 米27.0g、ツナ水煮缶6.8g、かつお節0.2g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米14.0g、チーズ5.4g、かつお節0.2g キャベツののり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g キャベツののり和え キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
13日 木	午前食 軟飯 米27.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 小松菜のおかか和え キャベツ20.3g、こまつな10.1g、にんじん3.4g、かつお節0.3g、しょうゆ0.8g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも13.5g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 小松菜のおかか和え キャベツ16.2g、こまつな8.1g、にんじん2.7g、かつお節0.3g、しょうゆ0.6g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.8g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 豆腐とそぼろのとろみ煮 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 小松菜の和えもの キャベツ11.3g、こまつな5.7g、にんじん1.9g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも7.6g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト キャベツ10.0g じゃが芋のスープ じゃがいも10.8g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン25.0g、かぼちゃ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン20.0g、かぼちゃ8.0g 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン14.0g、かぼちゃ5.6g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
14日 金	午前食 きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ36.0g、油1.4g、鶏ささみ15.0g、キャベツ20.3g、たまねぎ6.8g、しょうゆ0.7g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー13.5g、にんじん3.4g、チーズ4.7g トマトスープ トマト10.1g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g オレンジ オレンジ31.5g	きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ28.8g、油1.1g、鶏ささみ12.0g、キャベツ16.2g、たまねぎ5.4g、しょうゆ0.5g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー10.8g、にんじん2.7g、チーズ3.8g トマトスープ トマト8.1g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g オレンジ オレンジ25.2g	きゃべつとささみのお粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ11.3g、たまねぎ3.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー7.6g、にんじん1.9g、チーズ2.6g トマトスープ トマト5.7g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁44.8g オレンジ オレンジ17.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん10.0g きゃべつスープ キャベツ7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめおにぎり 米27.0g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し2.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米14.0g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し1.6g かぶの人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米9.0g、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し1.1g かぶの人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.5g	

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 土	午前食 麻婆丼 米27.0g、豚ひき肉13.5g、木綿豆腐33.8g、ねぎ3.4g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉0.6g きゅうりともやし和え物 きゅうり10.1g、もやし27.0g、しょうゆ 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	豆腐そぼろ粥丼 米14.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ2.7g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉0.5g スティックきゅうり きゅうり15.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	豆腐そぼろ粥丼 米9.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐18.9g、たまねぎ1.9g、にんじん1.1g、片栗粉0.4g 茹できゅうり きゅうり10.5g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.7g、昆布だし汁49.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g 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27.0g、スライスチーズ3.4g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン21.6g、スライスチーズ2.7g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン15.1g、スライスチーズ1.9g 人参煮 にんじん14.0g	
17日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ30.0g、しょうゆ0.7g 根菜の煮物 にんじん6.3g、だいこん20.3g、いんげん3.2g、しょうゆ1.6g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米14.0g 白身魚の照り焼き かれい25.0g、しょうゆ0.5g 根菜の煮物 にんじん5.0g、だいこん16.2g、いんげん2.5g、しょうゆ0.6g 小松菜のみそ汁 こまつな6.4g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい17.5g 根菜の煮物 にんじん3.5g、だいこん11.3g、いんげん1.8g 小松菜のみそ汁 こまつな4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい8.0g 小松菜のスープ こまつな7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ12.2g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉2.4g じゃがいものりおえ じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g じゃがいものりおえ じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
18日 火	午前食 食パン 食パン27.0g チキンソテー 鶏肉(胸皮なし)33.8g、小麦粉1.9g、バター1.9g マカロニサラダ マカロニ8.1g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶6.8g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐13.5g、たまねぎ13.5g、かつおだし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g	食パン 食パン21.6g 肉団子スープ 絹ごし豆腐10.8g、鶏むね肉10.8g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー12.0g、ツナ水煮缶5.4g	パン粥 食パン15.1g、育児用ミルク0.8g 肉団子スープ 絹ごし豆腐7.6g、鶏むね肉7.6g、キャベツ10.5g、たまねぎ7.6g、昆布だし汁49.0g、片栗粉0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすのおにぎり 米27.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらす粥 米14.0g、にんじん4.0g、しらす干し2.4g キャベツのおかかおえ キャベツ25.0g、かつお節0.2g	人参としらす粥 米9.0g、にんじん2.8g、しらす干し1.7g キャベツ煮 キャベツ17.5g	
19日 水	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ1.0g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g 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0.5g オレンジ オレンジ30.0g	ささみと野菜のおじや 米14.0g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、キャベツ6.4g、しょうゆ0.8g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g、キャベツ4.5g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり5.6g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐8.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁44.8g オレンジ オレンジ16.8g	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 絹ごし豆腐10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン27.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン21.6g、かぼちゃ12.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、バター0.6g	南瓜パン粥 食パン15.1g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.5g	
20日 木	午前食 軟飯 米27.0g ミートローフ 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉3.2g、たまねぎ10.0g、にんじん5.4g、ケチャップ1.0g 彩りサラダ ブロッコリー10.1g、カリフラワー8.1g、トマト6.8g かぶのスープ かぶ・葉6.8g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	5倍粥 米14.0g ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、パン粉2.5g、たまねぎ8.0g、にんじん4.3g、ケチャップ0.8g 彩りサラダ ブロッコリー8.1g、トマト5.4g かぶのスープ かぶ・葉5.4g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 野菜そぼろあんかけ 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん3.0g、片栗粉1.0g 彩りサラダ ブロッコリー5.7g、トマト3.8g かぶのスープ かぶ3.8g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶのペースト かぶ10.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋お焼き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、粉チーズ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋お焼き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、粉チーズ0.6g ほうれん草のお浸し ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋団子 さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g、粉チーズ0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草10.5g、にんじん3.5g、昆布だし汁7.0g	
21日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉16.9g、ほうれん草10.1g、にんじん5.4g、ねぎ5.4g、かつおだし汁80.0g、しょうゆ0.7g スイートポテトサラダ さつまいも30.4g、きゅうり6.8g、干しぶどう3.4g バナナ バナナ40.5g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、ほうれん草8.1g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g さつま芋煮 さつまいも25.0g バナナ バナナ32.4g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、ほうれん草5.7g、にんじん3.5g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも17.5g バナナ バナナ22.7g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつまいも10.0g ほうれん草のスープ ほうれん草7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、ひじき1.4g、にんじん3.2g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米14.0g、ひじき1.1g、にんじん2.5g、しょうゆ0.8g きゅうりのおかかおえ きゅうり15.0g、かつお節0.2g	人参粥 米9.0g、にんじん1.8g 茹できゅうり きゅうり10.5g	

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 軟飯 米27.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉15.0g、こまつな15.0g、にんじん10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁40.0g、片栗粉1.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.8g、いんげん5.0g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米14.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉12.0g、こまつな12.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁32.0g、片栗粉1.2g わかめスープ 乾燥わかめ0.6g、いんげん4.0g、昆布だし汁64.0g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉8.4g、こまつな8.4g、にんじん5.6g、昆布だし汁22.4g、片栗粉0.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、いんげん2.8g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん10.0g 小松菜のスープ こまつな7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン21.6g、きな粉2.4g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉パン粥 食パン15.1g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
24日 月	午前食 食パン 食パン27.0g 白身魚のチーズ焼き たい125.0g、スライスチーズ3.0g 三色サラダ キャベツ23.6g、きゅうり10.1g、にんじん2.0g、しょうゆ0.7g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.1g、たまねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	食パン 食パン21.6g 白身魚のチーズ焼き たい120.0g、スライスチーズ2.4g 三色サラダ キャベツ18.9g、きゅうり8.1g、にんじん1.6g、しょうゆ0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ6.5g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン15.1g、育児用ミルク0.8g 白身魚のチーズ風煮 たい114.0g、スライスチーズ1.7g 三色サラダ キャベツ13.2g、きゅうり5.7g、にんじん1.1g 青梗菜のスープ チンゲンサイ4.5g、たまねぎ1.9g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい8.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 納豆お焼き じゃがいも54.0g、にんじん5.0g、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 牛乳 牛乳100.0g	納豆お焼き じゃがいも43.2g、にんじん4.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、しょうゆ0.2g、昆布だし汁10.0g	青のりポテト団子 じゃがいも30.2g、にんじん2.8g、あおのり0.2g キャベツのお浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	
25日 火	午前食 軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉20.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g ほうれん草ののり和え ほうれん草10.1g、もやし23.6g、にんじん3.4g、あおのり0.2g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん8.1g、ねぎ1.5g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g ほうれん草ののり和え ほうれん草8.1g、にんじん5.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん6.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜ののりみ煮 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g ほうれん草ののり和え ほうれん草5.7g、にんじん3.5g、あおのり0.1g 大根のすまし汁 だいこん4.6g、昆布だし汁49.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん8.6g ほうれん草のスープ ほうれん草7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	野菜しらすリゾット 米14.0g、しらす干し3.0g、キャベツ10.0g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	野菜しらすリゾット 米9.0g、しらす干し2.1g、キャベツ7.0g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
26日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉30.0g、みそ0.5g、油1.4g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.3g、もやし20.3g、こまつな12.6g、にんじん3.4g、しょうゆ0.7g お麩のすまし汁 ねぎ5.4g、お麩0.6g、かつおだし汁80.0g、しょうゆ0.7g	5倍粥 米14.0g 鶏つくねのあんかけ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉7.0g、昆布だし汁3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆5.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 たまねぎ4.3g、お麩0.5g、昆布だし汁75.6g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのあんかけ 鶏むね肉14.0g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁2.1g、片栗粉0.7g 小松菜と人参の和え物 こまつな12.0g、にんじん2.5g お麩のすまし汁 たまねぎ3.0g、お麩0.4g、昆布だし汁52.9g、しょうゆ0.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな10.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニのトマト煮 マカロニ10.1g、鶏むね肉4.7g、にんじん3.4g、キャベツ10.1g、たまねぎ6.8g、じゃがいも13.5g、ホールトマト缶詰5.0g、ケチャップ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	野菜リゾット 米8.1g、鶏むね肉3.8g、にんじん2.7g、たまねぎ5.4g、ケチャップ0.8g きゃべつとチーズ和え キャベツ20.0g、粉チーズ0.5g	野菜リゾット 米5.7g、鶏むね肉2.6g、にんじん1.9g、たまねぎ3.8g きゃべつとチーズ和え キャベツ14.0g、粉チーズ0.4g	
27日 木	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)10.1g、にんじん3.2g、もやし12.6g、キャベツ12.6g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ40.5g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉8.1g、にんじん3.0g、キャベツ15.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ32.4g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉5.7g、にんじん2.1g、キャベツ10.5g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー7.6g バナナ バナナ22.7g	10倍すりつぶし粥 米3.0g きゃべつペースト こまつな10.0g 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 米27.0g、チーズ6.8g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米14.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.5g、かつお節0.5g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.1g	
28日 金	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 豚肉(もも)13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん3.4g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g さつま芋煮 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米14.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐13.5g、にんじん2.7g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g さつま芋煮 さつまいも24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のあんかけ 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐9.5g、にんじん1.9g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.7g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも16.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁49.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつまいも10.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりトースト 食パン20.3g、バター3.0g、あおのり0.3g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン21.6g、スライスチーズ3.0g 白菜のお浸し はくさい25.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁10.0g	チーズパン粥 食パン15.1g、スライスチーズ2.1g、育児用ミルク0.8g 白菜のお浸し はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	

※離乳食の汁は、その日に使用する野菜と一緒に昆布だしで煮たものを使用しています。