

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01月	あんかけうどん ポテトサラダ バナナ	ベーコンピラフ 麦茶	550.7(413.1) 18.0(13.5) 9.9(7.5) 1.8(1.3)	干しうどん、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗粉 ○米	豚肉、かまぼこ、ハム、ス キムミルク、 ○ベーコン、○鶏がらス ープ	バナナ、はくさい、ねぎ、にん じん、きゅうり、コーン缶、え のきたけ ○たまねぎ、○にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん ○パセリ粉
02火	豚コーン丼 骨太サラダ 白菜のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	594.6(438.4) 24.1(17.7) 23.3(17.0) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ、すりご ま、砂糖、油 ○ホットケーキミックス、 ○黒砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、み そ、ちりめんじゃこ ○牛乳、○バター、○スキ ムミルク	ほうれんそう、コーン缶、 はくさい、にんじん、ひじ き、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん
06土	ケチャップチキンライス ゴママヨポテト キャベツのスープ	きな粉サンド 麦茶	462.3(346.8) 16.2(12.1) 12.8(9.6) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、すりごま、油、砂糖 ○食パン、○砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、鶏 がらスープ ○バター、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、 パセリ粉
08月	食パン かじきのチーズパン粉焼き グリーンサラダ はるさめスープ	とろろおかかおにぎり 麦茶	481.6(351.8) 23.3(17.3) 15.1(11.2) 1.6(1.2)	食パン、マヨネーズ、はる さめ、パン粉、油、砂糖、 ごま ○米、○ごま	かじき、ピザ用チーズ、鶏 がらスープ ○かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、フ ロッコリー、グリーンアスパ ラガス、ねぎ ○とろろこんぶ	食酢、食塩、パセリ粉 ○しょうゆ
09火	ごはん 高野豆腐の酢豚風 もやしとにらの和え物 大根のみそ汁	シュガートースト 牛乳	561.2(400.6) 22.6(16.3) 20.0(14.5) 2.3(1.7)	米、油、片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油 ○食パン、○グラニュー糖	豚肉、凍り豆腐、ハム、み そ ○牛乳、○バター	もやし、たまねぎ、にら、 だいこん、にんじん、ビー マン、ねぎ、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、 食酢、ケチャップ
10水	キーマカレー ちくわフレンチ 豆腐のスープ	おからドーナツ 牛乳	646.9(471.4) 22.4(16.1) 24.5(18.7) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ、油、小麦 粉、ごま、砂糖 ○ホットケーキミックス、○砂 糖、○油、○グラニュー糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ス キムミルク、鶏がらス ープ、みそ、粉チーズ ○牛乳、○おから、○バ ター	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、干しぶど う、ねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソー ス、カレー粉
11木	和風スパゲッティ わかめとコーンのサラダ かぶとベーコンのミルクス ープ オレンジ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	610.3(457.8) 25.1(18.8) 14.9(11.2) 1.7(1.3)	オリブ油、油、砂糖 ○米、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、スキムミ ルク、ベーコン、バター、 鶏がらスープ ○ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、かぶ・栗、なす、コー ン缶、エリンギ、万能ねぎ、 乾燥わかめ ○塩こんぶ、○あおのり	しょうゆ、みりん、食酢
12金	ごはん 鶏肉の照焼 ブロックリーフサラダ もやしのみそ汁	じゃがバターコーンチーズ風味 牛乳	511.0(378.6) 26.8(19.8) 18.1(13.1) 1.7(1.3)	米、油、砂糖 ○じゃがいも	鶏もも肉、ツナ油漬缶、み そ、油揚げ ○牛乳、○ピザ用チーズ、 ○バター	ブロックリーフ、もやし、に んじん、しょうが ○コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、 食酢、みりん、食塩 ○パセリ粉
13土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	421.1(315.8) 16.4(12.3) 7.4(5.5) 1.2(0.9)	米、油、砂糖 ○食パン	絹ごし豆腐、豚肉、みそ、 鶏がらスープ ○ブルーベリージャム	もやし、チンゲンサイ、たま ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、 ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ
15月	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き ひじきと切干大根の煮物 なめこのみそ汁	ミネストローネスープ 麦茶	543.6(408.5) 23.6(17.8) 19.6(14.7) 1.6(1.3)	米、マヨネーズ、小麦粉、 油、砂糖 ○マカロニ、○じゃがい も、○油、○砂糖	さわら、木綿豆腐、さつま 揚げ、みそ、粉チーズ ○ベーコン、○鶏がらス ープ	なめこ、切り干しだいこん、ク リームコーン缶、にんじん、 ねぎ、ひじき ○ホールトマト缶、○たま ねぎ、○にんじん、○セロ リ	かつおだし汁、しょう ゆ、パセリ粉
16火 誕生会	黒糖パン 鶏肉のチーズパン粉焼き 花野菜のサラダ かぶのスープ	フルーツケーキ 牛乳	567.4(418.0) 26.5(19.5) 25.4(18.6) 1.7(1.2)	黒糖パン、パン粉、マヨ ネーズ、油、砂糖 ○小麦粉、○グラニュー糖	鶏もも肉、粉チーズ、鶏が らスープ ○牛乳、○ホイップクリー ム、○卵、○バター	ブロックリーフ、かぶ・栗、 カリフラワー、 たまねぎ、にんじん、コー ン缶 ○りんご、○干しぶどう、○ パイン缶	食酢、しょうゆ、パセリ 粉、食塩
17水	ごはん カレー風肉じゃが 小松菜の納豆和え 油揚げのみそ汁	青のりトースト 牛乳	527.0(387.7) 21.8(15.9) 17.1(12.3) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○食パン	豚肉、挽き割り納豆、油揚 げ、みそ ○牛乳、○バター	もやし、たまねぎ、ごま つな、にんじん、しらたき、 ねぎ ○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、カレー粉
18木	キッズピピンパ 南瓜のレモン煮 お麩のみそ汁 オレンジ	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳	630.5(465.6) 27.1(19.9) 22.6(16.5) 1.9(1.5)	米、砂糖、ごま、お麩、ご ま油 ○砂糖、○グラニュー糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ ○牛乳、○凍り豆腐、○ バター	かぼちゃ、オレンジ、もや し、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、レモン、 ねぎ、乾燥わかめ、しょう が	煮干だし汁、しょうゆ、 料理酒、食塩
19金	レバー入りミートスパゲッティ 大根とハムのりんご酢のサ ラダ ほうれん草のスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	578.1(433.6) 24.0(18.0) 14.1(10.6) 1.1(0.9)	スパゲッティ、油、小麦 粉、砂糖 ○米、○ごま	豚ひき肉、鶏レバー、ハ ム、粉チーズ、鶏がらス ープ ○ちりめんじゃこ	だいこん、たまねぎ、ホ ールトマト缶詰、ほうれん そう、きゅうり、にんじん	ケチャップ、りんご酢、 食塩
20土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル 厚揚げのみそ汁	りんごジャムサンド 麦茶	476.7(355.6) 17.7(13.3) 13.4(10.1) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油 ○食パン	豚ひき肉、生揚げ、みそ ○食パン	もやし、たまねぎ、きゅう り、にんじん、いんげん、 しょうが ○りんごジャム	煮干だし汁、しょうゆ
22月	ごはん カレイの煮つけ 白菜の梅肉和え 豆腐のみそ汁	サクサクスコーン 牛乳	497.8(365.8) 25.3(18.5) 10.9(7.7) 2.1(1.6)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○コーンフレーク	かれい、木綿豆腐、みそ、 かつお節 ○牛乳、○バ ター	はくさい、ごまつな、にん じん、ねぎ、うめびしお、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
23火	バターロール 畑のハンバーグ 小松菜のサラダ きゃべツスープ	うめちりおにぎり 麦茶	577.8(433.4) 26.1(19.6) 21.3(16.0) 2.3(1.7)	バターロール、パン粉、マ ヨネーズ、砂糖、ごま ○米、○ごま	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、 ツナ油漬缶、スキムミルク、 ベーコン、鶏がらス ープ ○ちりめんじゃこ	たまねぎ、もやし、ごま つな、キャベツ、にんじん	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ
24水	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ウインナーのケーキサレ 牛乳	625.4(456.2) 21.8(14.8) 18.4(13.0) 1.9(1.4)	米、さつま芋、砂糖、 油、片栗粉 ○小麦粉、○グラニュー 糖、○油	豚肉、生揚げ、みそ ○牛乳、○チーズ、○ウ ィンナー	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、しめじ、乾燥わかめ ○たまねぎ	煮干だし汁、ケチャ ップ、しょうゆ、料理酒、 オysterソース
25木	豚丼 春雨サラダ たまごスープ	ツナコッペサンド 牛乳	570.2(420.1) 25.8(19.0) 19.1(13.9) 1.6(1.2)	米、はるさめ、砂糖、片栗 粉、ごま、ごま油 ○コッペパン、○マヨネ ーズ	豚肉、卵、ハム、鶏がら スープ ○牛乳、○ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、しら たき、きゅうり、にんじ ん、さやえんどう ○きゅうり	かつおだし汁、しょう ゆ、食酢、みりん、食塩
26金	タンメン おからサラダ バナナ	空豆そぼろごはん 麦茶	559.4(419.6) 22.1(16.6) 10.7(8.0) 1.8(1.3)	幼児：生中華めん 乳児：干しうどん、マヨ ネーズ、片栗粉、砂糖、ご ま ○米	豚肉、おから、ハム、なる と、スキムミルク、鶏がら スープ ○鶏ひき肉	バナナ、ブロックリー、 キャベツ、もやし、にんじ ん、にら ○そらまめ	しょうゆ、食塩 ○しょうゆ、○みりん
27土	中華風だしごみ御飯 小松菜ともやしの和え物 わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	397.2(297.9) 13.7(10.3) 9.5(7.1) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油 ○食パン、○マヨネ ーズ	豚ひき肉、鶏がらスープ ○スライスチーズ	もやし、ごまつな、にんじ ん、水煮だけの、コーン缶、 葉ねぎ、いんげん、乾燥わか め ○あおのり	しょうゆ
29月	ごはん かじきのオニオンソースかけ 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	マカロニイタリアン 牛乳	570.4(417.9) 27.3(20.0) 20.2(14.5) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖 ○マカロニ、○オリブ油	かじき、凍り豆腐、みそ ○牛乳、○ベーコン、○鶏 がらスープ	だいこん、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、ごぼ ろ ○たまねぎ、○トマト ピューレ、○にんじん	かつおだし汁、しょう ゆ、食酢、みりん ○パセリ粉
30火	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとじゃこの和え物 じゃが芋のみそ汁	牛乳くず餅 麦茶	485.7(365.7) 23.2(17.4) 10.6(8.0) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、パン粉、 マヨネーズ、砂糖、ごま 油 ○砂糖、○片栗粉、○黒砂 糖	鶏もも肉、みそ、ちりめん じゃこ ○牛乳、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、グ リーンアスパラガス、にん じん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 パセリ粉
31水	ピンスズシューライス もやしサラダ 小松菜のすまし汁	フルーツヨーグルト ぜんべい 麦茶	542.9(405.6) 19.5(14.5) 12.8(9.6) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、マヨネ ーズ、油、ごま ○ぜんべい、○グラニュー 糖	豚肉、水煮大豆、ハム、鶏 がらスープ ○ヨーグルト(無糖)、○ス キムミルク	もやし、たまねぎ、ごま つな、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、ト マトピューレ、 コーン缶、ねぎ ○バナナ、○もも缶、○ パイン缶、○干しぶど	かつおだし汁、ハヤシル ウ、しょうゆ、食塩

※マヨネーズは卵なしを使用しています

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	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、はくさい20.0g、にんじん10.0g、かつおだし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g ココロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.4g ココロポテト じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g バナナ バナナ27.0g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g、片栗粉1.1g マッシュポテト じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g バナナ バナナ21.6g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃがいものペースト 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 しらすごはん 米27.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 しらす粥 米17.0g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、しょうゆ0.9g キャベツ煮 キャベツ27.0g	午後食 しらす粥 米9.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g キャベツ煮 キャベツ21.6g	午後食
2日	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉25.0g、しょうゆ1.0g、ほうれんそう10.0g ひじきサラダ ひじき1.4g、にんじん5.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.7g 白菜のみそ汁 はくさい8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉15.0g、しょうゆ0.8g、ほうれんそう8.0g ひじきサラダ ひじき1.1g、にんじん4.0g、キャベツ16.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい6.5g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	午前食 鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉10.5g、ほうれんそう5.6g きゃべつと人参の和え物 にんじん2.0g、キャベツ11.2g 白菜のすまし汁 はくさい4.5g、昆布だし汁44.8g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん10.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g 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、バター1.2g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 青のりチーズリゾット 米16.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.1g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g	午後食 青のりチーズリゾット 米9.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g キャベツのお浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁10.5g	午後食
6日	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも35.0g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉12.0g、じゃがいも28.0g、たまねぎ12.0g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g スティック野菜 にんじん8.0g、きゅうり16.0g キャベツのスープ キャベツ12.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 肉じゃが 鶏むね肉8.4g、じゃがいも19.6g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁11.2g、しょうゆ0.6g 二色野菜 にんじん5.6g、きゅうり11.2g キャベツのスープ キャベツ8.4g、昆布だし汁44.8g	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10.0g じゃが芋のスープ じゃがいも7.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g 人参煮 にんじん20.0g	午後食 きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	午後食
8日	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズ焼き かれい25.0g、チーズ3.0g グリーンサラダ ブロッコリー5.0g、キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g はるさめスープ はるさめ2.5g、チンゲンサイ8.1g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 食パン 食パン24.0g 白身魚のチーズ焼き かれい20.0g、チーズ2.4g グリーンサラダ ブロッコリー4.0g、キャベツ16.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ6.5g、にんじん3.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	午前食 パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 白身魚のチーズ風煮 かれい14.0g、チーズ1.7g グリーンサラダ ブロッコリー2.8g、キャベツ11.2g 青梗菜のスープ チンゲンサイ4.5g、にんじん2.1g、昆布だし汁49.0g	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 人参のスープ にんじん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 おかしらすおにぎり 米27.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.6g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 おかしらす粥 米14.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.8g、かつお節0.5g きゃべつと人参のりし和え キャベツ20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g	午後食 しらす粥 米9.8g、しらす干し1.7g きゃべつと人参のりし和え キャベツ14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g	午後食
9日	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉と野菜のケチャップ風煮 豚肉16.9g、たまねぎ16.9g、にんじん6.8g、ピーマン3.4g、しょうゆ0.5g、ケチャップ1.0g ほうれん草ときゃべつ和え物 ほうれんそう10.0g、キャベツ15.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 鶏ささみと野菜のケチャップ風煮 鶏ささみ15.0g、たまねぎ13.5g、にんじん5.4g、しょうゆ0.4g、ケチャップ0.8g ほうれん草ときゃべつ和え物 ほうれんそう8.0g、キャベツ12.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 鶏ささみと野菜の煮物 鶏ささみ10.5g、たまねぎ9.5g、にんじん3.8g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g ほうれん草ときゃべつ和え物 ほうれんそう5.6g、キャベツ8.4g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、昆布だし汁44.8g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん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 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	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、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0.5g	午後食 南瓜パン粥 食パン16.8g、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	午後食
10日	午前食 野菜ミート丼 米27.0g、豚肉20.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、ピーマン3.0g、油1.0g、小麦粉1.4g、ケチャップ1.0g、粉チーズ0.7g きゃべつと人参のサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、絹ごし豆腐10.0g、みそ0.5g、昆布だし汁80.0g	午前食 野菜そぼろ丼 米16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、油0.8g、小麦粉1.1g、ケチャップ0.8g、粉チーズ0.5g きゃべつと人参のサラダ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、絹ごし豆腐8.0g、みそ0.4g、昆布だし汁64.0g	午前食 7倍粥 米9.0g 野菜そぼろ煮 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん2.8g、片栗粉0.8g きゃべつと人参のサラダ キャベツ14.0g、にんじん2.8g 豆腐のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、絹ごし豆腐5.6g、昆布だし汁44.8g	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10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g 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、バター1.2g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 野菜リゾット 米16.0g、かぶ・葉15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のりし和え はくさい20.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g	午後食 野菜リゾット 米9.0g、かぶ10.5g、しらす干し2.1g 白菜のりし和え はくさい14.0g、あおのり0.4g	午後食

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)
11日 木	午前食 和風マカロニ マカロニ27.0g、鶏肉(もも皮なし)20.0g、たまねぎ18.0g、なす8.0g、しょうゆ1.0g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.5g、キャベツ23.6g、しょうゆ0.6g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	和風マカロニ マカロニ21.6g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ14.4g、なす6.4g、しょうゆ0.8g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.4g、キャベツ18.9g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉12.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	7倍粥 米9.0g そぼろと野菜のとりみ煮 鶏むね肉11.2g、たまねぎ10.1g、なす わかめのサラダ 乾燥わかめ0.3g、キャベツ13.2g かぶのスープ かぶ8.4g、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 かぶのペースト かぶ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 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	ツナおかか粥 米17.0g、ツナ水煮缶5.4g、かつお節0.1g 人参煮 にんじん20.0g	チーズ粥 米9.0g、粉チーズ0.1g 人参煮 にんじん14.0g	
12日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照焼 鶏肉(もも皮なし)30.0g、しょうゆ1.0g、油0.7g 温野菜 ブロッコリー13.5g、にんじん10.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏団子の照り焼き 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g、しょうゆ0.8g 温野菜 ブロッコリー10.8g、にんじん9.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ12.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏団子のとりみ煮 鶏むね肉10.5g、絹ごし豆腐10.5g、たまねぎ7.0g、片栗粉0.4g 温野菜 ブロッコリー7.6g、にんじん6.3g 南瓜のすまし汁 かぼちゃ8.4g、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 南瓜のスープ かぼちゃ10.0g 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2.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきスティックのお焼き じゃがいも43.2g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油1.6g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	ポテトきな粉 じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
13日 土	午前食 みそ野菜丼 米27.0g、鶏むね肉16.9g、チンゲンサイ13.5g、たまねぎ13.5g、みそ0.5g、しょうゆ0.3g、油0.7g スティックきゅうり きゅうり18.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐27.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.4g	野菜そぼろ粥丼 米16.0g、鶏むね肉14.8g、チンゲンサイ12.0g、たまねぎ2.7g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐24.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜そぼろ粥丼 米9.0g、鶏むね肉7.6g、10.9g、たまチンゲンサイねぎ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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐18.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g 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21.6g、スライスチーズ2.7g 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	
15日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のチーズ焼き かれい30.0g、小麦粉2.0g、粉チーズ0.5g、油1.0g ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.4g、切り干しだいこん5.3g、にんじん3.4g、かつおだし汁13.5g、しょうゆ1.0g お麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のチーズ焼き かれい27.0g、小麦粉1.6g、粉チーズ0.4g、油0.8g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁10.8g お麩のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.8g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のチーズ風煮 かれい18.9g、粉チーズ0.3g 二色煮 だいこん14.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁7.6g お麩のすまし汁 たまねぎ5.6g、焼ふ0.6g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚のペースト かれい10.0g 人参のスープ にんじん10.0g 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、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ6.0g、ホールトマト20.3g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜粥 米17.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜粥 米9.0g、鶏ささみ7.0g、にんじん3.5g、キャベツ5.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.5g	
16日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ0.8g 花野菜のサラダ ブロッコリー13.5g、カリフラワー6.8g、にんじん3.4g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉8.1g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 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3.8g、しょうゆ0.5g 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g かぶのスープ かぶ・葉6.5g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐とそぼろのあんかけ 鶏むね肉10.5g、絹ごし豆腐24.5g、たまねぎ3.5g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー8.4g、にんじん3.5g かぶのスープ かぶ4.5g、たまねぎ3.0g、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 かぶのスープ かぶ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 りんごとレーズンの蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、干しぶどう3.4g、りんご8.1g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g 煮りんご りんご20.0g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g 煮りんご りんご14.0g	
17日 水	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉16.0g、じゃがいも30.0g、にんじん6.0g、たまねぎ12.0g、油0.8g、しょうゆ1.0g 小松菜の納豆和え 挽きわり納豆5.0g、こまつな13.0g、にんじん2.0g、しょうゆ0.5g 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16.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉12.8g、じゃがいも24.0g、にんじん4.8g、たまねぎ9.6g、しょうゆ0.8g 小松菜の納豆和え 挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、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9.0g、じゃがいも16.8g、にんじん3.4g、たまねぎ6.7g、しょうゆ0.6g 小松菜と人参の和え物 こまつな10.5g、にんじん2.1g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ10.0g 大根のスープ だいこん7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりトースト 食パン16.9g、バター2.0g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g キャベツのしらす和え キャベツ20.0g、しらす干し2.5g	南瓜パン粥 食パン21.0g、かぼちゃ10.5g、育児用ミルク0.8g キャベツのしらす和え キャベツ14.0g、しらす干し1.8g	

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)
18日 木	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	鶏そぼろ粥 米21.6g、鶏むね肉12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	鶏そぼろ粥 米15.1g、鶏むね肉8.4g、ほうれんそう5.6g、にんじん2.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、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 南瓜ペースト かぼちゃ10.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋お餅き さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.2g、きな粉0.8g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋お餅き さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、きな粉0.6g 大根煮 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g	さつま芋団子 さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g、きな粉0.4g 大根煮 だいこん16.8g	
19日 金	午前食 レバー入りミートマカロニ マカロニ27.0g、鶏むね肉20.0g、鶏レバー10.1g、油1.0g、たまねぎ20.3g、にんじん3.4g、小麦粉2.0g、トマト20.3g、ケチャップ1.0g、粉チーズ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 ほうれん草のスープ ほうれんそう6.8g、たまねぎ6.8g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	レバー入りミートマカロニ マカロニ21.6g、鶏むね肉16.0g、鶏レバー8.1g、油0.8g、たまねぎ16.2g、にんじん2.7g、小麦粉1.6g、トマト16.2g、ケチャップ0.8g、粉チーズ0.8g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり4.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう5.4g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 野菜のどろみ煮 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.3g、にんじん1.9g、片栗粉1.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん14.0g、きゅうり2.8g ほうれん草のスープ ほうれんそう3.8g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁44.8g	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12.0g 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21.6g、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し1.6g 白菜の煮びたし はくさい25.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁0.8g	しらすわかめ粥 米15.1g、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し1.1g 白菜の煮びたし はくさい17.5g、昆布だし汁0.6g	
20日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん3.4g、たまねぎ10.1g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.1g、昆布だし汁81.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米21.6g、鶏むね肉16.0g、にんじん2.7g、たまねぎ8.1g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g スティック野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.1g、昆布だし汁64.8g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥丼 米15.1g、鶏むね肉11.2g、にんじん1.9g、たまねぎ5.7g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g 二色野菜 きゅうり8.4g、にんじん5.6g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ5.7g、昆布だし汁45.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん15.0g じゃが芋のスープ じゃがいも12.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g いんげんと人参和え物 いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g いんげんと人参和え物 いんげん10.5g、にんじん3.5g	
22日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、かぶ10.0g 白菜と人参おかか和え はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g 白身魚のおろし煮 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、かぶ8.0g 白菜と人参おかか和え はくさい16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.1g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.5g、昆布だし汁64.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい11.2g、かぶ5.6g 白菜と人参和え物 はくさい11.2g、にんじん2.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ4.5g、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 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、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 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米21.6g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのみそ風煮 かぶ・葉25.0g、みそ0.5g	ささみ粥 米15.1g、鶏ささみ5.6g、ひじき0.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g かぶの煮物 かぶ17.5g	
23日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 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、たまねぎ6.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	食パン 食パン27.0g 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	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14.0g、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 じゃが芋のみそ汁 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 キャベツペースト 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 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17.0g、にんじん4.0g、しらす干し3.0g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g	人参としらす粥 米9.0g、にんじん4.0g、しらす干し3.0g キャベツのお浸し キャベツ18.0g	
24日 水	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん4.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉 さつま芋煮 さつまいも30.0g 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16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.2g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g さつま芋煮 さつまいも24.0g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐10.0g、にんじん2.2g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも16.8g 大根のみそ汁 だいこん6.0g、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15.0g 大根のスープ だいこん10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズパイ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g、ほうれんそう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズパイリゾット 米17.0g、チーズ3.0g、ほうれんそう3.5g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパイリゾット 米9.0g、チーズ2.1g、ほうれんそう2.5g 人参煮 にんじん14.0g	

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)
25日 木	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、いんげん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 春雨サラダ はるさめ5.4g、にんじん3.4g、きゅうり10.1g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ	ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ13.5g、いんげん4.5g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.9g じゃが芋ののり和え じゃがいも27.0g、あおのり0.1g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.45g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ9.5g、いんげん3.2g、キャベツ6.3g じゃが芋ののり和え じゃがいも18.9g、あおのり0.1g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ6.3g、昆布だし汁50.4g	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 南瓜のスープ かぼちゃ12.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉3.0g 南瓜の煮物 かぼちゃ25.0g、しょうゆ0.5g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉2.1g、育児用ミルク0.8g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
26日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)16.9g、もやし6.0g、キャベツ15.0g、にんじん3.5g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ13.5g、キャベツ12.0g、にんじん2.8g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁64.0g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん49.0g、鶏ささみ9.5g、キャベツ8.4g、にんじん2.0g、昆布だし汁44.8g、片栗粉0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g バナナ バナナ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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	そぼろ粥 米17.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	そぼろ粥 米11.9g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g 茹できゃべつ キャベツ17.5g	
27日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g 小松菜と人参の和え物 こまつな15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米21.6g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.8g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g 小松菜と人参の和え物 こまつな12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁64.0g	たきこみ粥 米15.1g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.6g、いんげん1.1g 小松菜と人参の和え物 こまつな8.4g、にんじん2.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋ペースト じゃがいも10.0g 人参のスープ にんじん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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g いんげんの煮浸し いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g いんげんの煮浸し いんげん10.5g、にんじん3.5g	
29日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい25.0g、油1.0g、片栗粉3.0g、ケチャップ1.0g、水2.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい20.0g、片栗粉2.4g、ケチャップ0.8g、水1.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚ののりみ煮 かれい14.0g、片栗粉1.7g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草4.5g、たまねぎ2.8g、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 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃお焼き かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.9g、小麦粉1.4g、油0.9g 白菜ののり和え はくさい16.0g、あおのり0.1g	かぼちゃ団子 かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.9g 白菜ののり和え はくさい11.2g、あおのり0.1g	
30日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、にんじん3.4g、しらす干し2.0g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁87.8g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみと野菜のくす煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏ささみと野菜のくす煮 鶏ささ身14.0g、キャベツ10.5g、にんじん3.5g、昆布だし汁21.0g、片栗粉1.1g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも7.0g、たまねぎ4.9g、昆布だし汁49.1g	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 人参のスープ にんじん10.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉3.2g 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.4g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.2g 白菜ののり和え はくさい17.5g、あおのり0.1g	
31日 水	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、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 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	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ13.5g、はくさい9.0g、にんじん7.2g、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 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	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ9.5g、はくさい6.3g、にんじん5.0g 小松菜の白和え こまつな12.6g、にんじん3.2g、絹ごし豆腐9.5g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ6.3g、昆布だし汁50.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g 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、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	野菜リソット 米16.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、粉チーズ0.5g じゃがいもののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	野菜リソット 米9.0g、キャベツ10.5g、にんじん3.5g、粉チーズ0.4g じゃがいもののり和え じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	

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