

# 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 (1は未測定)	材 料 名 (〇は午後おやつ)			
				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 土	そぼろあんかけ丼 小松菜のサラダ わかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	509.1(381.9) 18.8(14.1) 19.1(14.3) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、乾燥わかめ、しょうが 〇あおのり	しょうゆ
03 月	ごはん かれいのりんごソースかけ ひじきと切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	587.2(430.3) 26.5(19.4) 20.1(14.6) 2.0(1.5)	米、油、砂糖 〇小麦粉、〇黒砂糖	かれい、油揚げ、さつま揚げ、みそ 〇牛乳、〇卵、〇バター	りんご、ほうれん草、切り干しだいごん、にんじん、ひじき 〇バナナ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、食酢
04 火	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのミックススープ	うめちりおにぎり 麦茶	529.6(397.3) 29.8(22.4) 14.1(10.6) 2.1(1.6)	バターロール、油、砂糖 〇米、〇ごま	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ、ベーコン、鶏がらスープ 〇しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん 〇ゆかりふりかけ	ケチャップ、食酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩
05 水	ごはん 厚揚げの中華炒め じゃがいものりおえ お蕎麦のみそ汁	ツナコッペサンド 牛乳	526.3(387.1) 21.9(16.0) 18.2(13.1) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、お蕎麦、砂糖 〇コッペパン、〇マヨネーズ	生揚げ、豚肉、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮だけのこ、しょうが、乾燥わかめ、あおのり 〇青のり	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩
06 木	夏野菜のスパゲッティー きゃべつのスープ 小玉ずいか	韓国風混ぜごはん 麦茶	563.7(414.1) 23.8(17.7) 11.0(8.2) 0.8(0.6)	スパゲッティー、オリーブ油 〇米、〇砂糖、〇ごま油	鶏肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	ずいか、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、うこまつな、〇しょうが	ケチャップ、中濃ソース 〇しょうゆ、〇料理酒
07 金	照り卵チキン丼 きゅうりのゆかりおえ 小松菜と油揚げのみそ汁	七夕そうめん 麦茶	423.3(311.7) 23.0(17.1) 8.3(6.2) 2.2(1.6)	米、砂糖、油 〇干しそうめん	鶏もも肉、卵、みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、ごまつな、いんげん、しょうが 〇オクラ、〇にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩 〇かつおだし汁、〇みりん、〇しょうゆ、〇食塩
08 土	中華風たきこみ御飯 スイートポテトサラダ わかめスープ	りんごジャムサンド 麦茶	502.8(377.1) 13.7(10.3) 10.7(8.0) 1.5(1.1)	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン	豚ひき肉、スキムミルク、鶏がらスープ	きゅうり、にんじん、干しぶどう、水煮だけのこ、葉ねぎ、いんげん、乾燥わかめ 〇りんごジャム	しょうゆ
10 月	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き オクラの納豆おえ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳くず餅 麦茶	525.9(395.8) 28.2(21.1) 14.8(11.1) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ、パン粉 〇砂糖、〇片栗粉、〇黒砂糖	さけ、挽きわり納豆、生揚げ、ピザ用チーズ、みそ 〇牛乳、〇きな粉	もやし、だいごん、オクラ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
11 火 誕生会	タコライス ゴママヨサラダ コロコロスープ メロン	寒天入りフルーツポンチ 麦茶	566.0(417.2) 19.4(14.5) 21.5(16.1) 1.1(0.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖 〇グラニュー糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、ウインナー、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コンブ	ケチャップ、しょうゆ
12 水	コッペパン 畑のハンバーグ 切り干し大根のサラダ 青梗菜のスープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	580.5(435.4) 24.7(18.6) 17.2(12.9) 2.4(1.8)	コッペパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま、ごま油 〇米、〇ごま	豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、牛乳、ちくわ、ベーコン、鶏がらスープ 〇しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、切り干しだいごん 〇乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食酢
13 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ほうれん草とひじきの白おえ なすのみそ汁	青のりトースト 牛乳	574.0(422.9) 30.4(22.4) 21.7(15.8) 2.1(1.6)	米、油、すりごま、ごま、砂糖 〇食パン、〇マヨネーズ	鶏肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇粉チーズ	なす、にんじん、しらたき、ほうれん草、ひじき 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14 金	和風うどん おからサラダ バナナ	カレーピラフ 牛乳	616.6(454.8) 25.3(18.6) 15.2(10.9) 2.3(1.7)	干しうどん、マヨネーズ、砂糖 〇米	鶏肉、おから、ハム、かまぼこ、スキムミルク 〇牛乳、〇ベーコン、〇鶏がらスープ	バナナ、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、にんじん 〇たまねぎ、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 〇カレー粉、〇パセリ粉
15 土	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	ツナサンド 麦茶	526.7(395.1) 22.5(16.8) 15.6(11.7) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉 〇食パン、〇マヨネーズ	鶏肉、みそ、油揚げ 〇ツナ油漬缶	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
18 火	ごはん かじきの立田焼き 三色野菜の昆布おえ 油揚げと玉ねぎのみそ汁	おからソフトクッキー 牛乳	650.8(480.5) 25.3(18.6) 27.7(20.3) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、ごま、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇油、〇砂糖	かじき、油揚げ、みそ 〇牛乳、〇おから、〇調製豆乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
19 水	ごはん チキンのチーズ焼き きゃべつとパイナップルのサラダ カレースープ	うめ昆布おにぎり 麦茶	610.5(449.1) 23.6(17.6) 25.7(19.2) 2.4(1.8)	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏肉、ピザ用チーズ、ウインナー、スキムミルク、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、パイナップル、たまねぎ、にんじん、干しぶどう 〇塩こんぶ、〇うめ干し	カレールー、ケチャップ
20 木	マーボーなす丼 春雨サラダ わかめスープ ずいか	黒糖トースト 牛乳	566.0(416.9) 20.5(15.0) 18.4(13.4) 1.6(1.2)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま 〇食パン、〇黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	ずいか、なす、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢
21 金	和風スパゲッティー トマトサラダ 大根のスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	499.4(374.6) 25.1(18.8) 12.2(9.2) 1.2(0.9)	砂糖、オリーブ油、油 〇グラニュー糖	鶏肉、ベーコン、バター、鶏がらスープ 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	トマト、たまねぎ、キャベツ、なす、だいごん(旨)、きゅうり、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ、レモン、パセリ 〇バナナ、〇みかん缶、〇パイナップル、〇干しぶどう	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
22 土	かやくごはん キャベツのおかかおえ 豆腐のみそ汁	ブルーベリージャムサンド 麦茶	390.7(293.1) 13.8(10.3) 7.2(5.4) 1.8(1.4)	米 〇食パン	絹ごし豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう 〇ブルーベリージャム	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、食塩
24 月	ごはん さわらのかば焼き オクラのさっぱり梅おえ きゃべつのみそ汁	夏野菜のケーキサレ 牛乳	634.9(451.2) 27.8(20.0) 23.2(16.9) 2.4(1.8)	米、油、小麦粉、砂糖 〇小麦粉、〇グラニュー糖、〇油	さわか、みそ、油揚げ、かつお節 〇牛乳、〇調製豆乳、〇ベーコン	もやし、キャベツ、オクラ、にんじん、うめひしお 〇ズッキーニ、〇かぼちゃ	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
25 火	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのナムル きのこのみそ汁	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	597.6(440.6) 27.3(20.1) 17.4(12.6) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 〇せんべい	鶏レバー、油揚げ、みそ 〇牛乳	もやし、ほうれん草、しめじ、えのきたけ、しょうが 〇とうもろこし	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇しょうゆ
26 水	ジャージャーうどん 南瓜のレモン煮 トマト卵スープ	チーズ昆布おにぎり 牛乳	667.9(485.9) 26.9(19.7) 22.2(16.2) 1.8(1.3)	干しうどん、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油 〇米、〇ごま	豚ひき肉、卵、みそ、鶏がらスープ 〇米、〇チーズ、〇かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、きゅうり、万能ねぎ、レモン 〇塩こんぶ	しょうゆ、ケチャップ
27 木	カレーライス きゃべつとじゃこの和え物 わかめスープ	シュガートースト 牛乳	575.6(424.1) 20.8(15.2) 20.1(14.6) 3.0(2.2)	米、油、ごま油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	豚肉、スキムミルク、しらす干し、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	キャベツ、たまねぎ、なす、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、乾燥わかめ	カレールー、しょうゆ
28 金	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥ ポテトミルクスープ	ひじきとツナごはん 麦茶	597.9(448.5) 30.5(22.9) 17.2(12.9) 1.4(1.1)	バターロール、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油 〇米、〇ごま油、〇砂糖	牛乳、鶏肉、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶、〇油揚げ	ホールトマト缶詰、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、マーマレード 〇にんじん、〇ひじき	しょうゆ、ケチャップ、みりん 〇しょうゆ、〇料理酒
29 土	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	430.2(322.8) 15.2(11.4) 10.4(7.8) 1.7(1.3)	米、油、砂糖、ごま 〇食パン、〇砂糖	鶏肉、木綿豆腐、みそ 〇バター、〇きな粉、〇スキムミルク	だいごん、にんじん、ねぎ、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
31 月	ごはん 鮭の西京焼き 根菜の煮物 小松菜とえのきのみそ汁	マカロニココア 牛乳	510.9(374.9) 28.8(21.1) 11.5(8.1) 1.7(1.3)	米、砂糖、油 〇マカロニ、〇砂糖	さけ、みそ 〇牛乳、〇スキムミルク、〇きな粉	だいごん、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒 〇ココア(ピュアココア)

※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 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のお浸し こまつな24.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g 小松菜のお浸し こまつな16.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 牛乳100g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ4.0g 人参煮 にんじん25.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.8g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん17.5g	
3日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のりんごソースかけ かれい30.0g、りんご10.0g、しょうゆ1.0g ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.0g、切り干しだいこん5.0g、にんじん3.5g、かつおだし汁12.6g、しょうゆ1.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のりんごソースかけ かれい30.0g、りんご10.0g、しょうゆ1.0g キャベツと人参のおかか和え キャベツ22.5g、にんじん4.5g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のりんごソースかけ かれい12.0g、りんご7.0g キャベツと人参の和え物 キャベツ15.8g、にんじん3.2g、かつお節0.3g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草4.2g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚のペースト かれい10.0g キャベツのスープ キャベツ7.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食 バナナ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、水15.0g、バナナ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	きな粉粥 米11.2g、きな粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ18.9g	
4日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、ケチャップ1.0g、油0.5g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ3.0g 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	食パン 食パン24.0g 豆腐とそぼろの煮物 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーチーズサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g きゃべつスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	食パン 食パン16.8g 豆腐とそぼろの煮物 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、にんじん3.5g、片栗粉0.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g きゃべつスープ キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、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 きゃべつスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁30.0g
	午後食 人参としらすごはん 米27.0g、しらす干し5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらすおじや 米16.0g、しらす干し4.0g、にんじん4.0g かぶのおかか和え かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	人参としらすおじや 米11.2g、しらす干し2.8g、にんじん2.8g かぶ煮 かぶ17.5g	
5日 水	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g じゃがいものりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.3g お麩のみそ汁 焼ひ1.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.8g じゃがいものりおえ じゃがいも24.0g、あおのり0.2g お麩のみそ汁 焼ひ1.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろと野菜のおじや 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、キャベツ6.3g じゃがいものりおえ じゃがいも16.8g、あおのり0.2g お麩のすまし汁 焼ひ0.8g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	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 かぼちゃペーストサンド 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ25.0g、昆布だし汁10.0g	かぼちゃパン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ17.5g、昆布だし汁7.0g	
6日 木	午前食 マカロニのトマト煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、ピーマン3.0g、トマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g、粉チーズ0.5g 人参煮 にんじん25.0g きゃべつスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	マカロニのトマト煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、トマト缶詰8.0g、ケチャップ0.8g、粉チーズ0.4g 人参煮 にんじん20.0g きゃべつスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g、トマト2.8g 人参煮 にんじん14.0g きゃべつスープ キャベツ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g、昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナわかめごはん 米27.0g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g、乾燥わかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	ツナわかめ粥 米16.0g、ツナ水煮缶4.0g、にんじん4.0g、乾燥わかめ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	わかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.3g、にんじん2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.0g	
7日 金	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 小松菜のみそ汁 こまつな12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみ野菜のくず煮 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 小松菜のみそ汁 こまつな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 鶏ささみ野菜のくず煮 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 小松菜のすまし汁 こまつな7.0g、たまねぎ4.9g、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 小松菜のスープ こまつな7.2g、昆布だし汁30.0g
	午後食 七タそうめん 干しそうめん20.0g、鶏むね肉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 牛乳 牛乳100.0g	七タそうめん 干しそうめん18.0g、鶏むね肉8.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g さつま芋のりおえ さつまいも20.0g、あおのり0.2g	そうめん 干しそうめん12.6g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁49.0g さつま芋のりおえ さつまいも14.0g、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)
8日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.8g、いんげん1.7g さつま芋煮 さつまいも16.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつまいも7.5g 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2.4g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり10.5g、にんじん7.0g	
10日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ40.0g、しょうゆ0.5g ネパネパ和え 挽きわり納豆6.8g、こまつな8.0g、もやし15.0g、にんじん5.0g、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 白身魚の照り焼き かれい30.0g、しょうゆ0.4g ネパネパ和え 挽きわり納豆5.4g、こまつな6.4g、キャベツ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい21.0g 三色野菜の和え物 こまつな4.5g、キャベツ8.4g、にんじん2.8g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、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7.5g 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ポパイ蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、ほうれんそう5.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ポパイチーズリゾット 米16.0g、ほうれんそう4.0g、粉チーズ1.0g キャベツの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁5.0g	ポパイチーズリゾット 米9.0g、ほうれんそう2.8g、粉チーズ0.7g キャベツの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁3.5g	
11日 火	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ツナポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮5.0g 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16.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮4.0g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ27.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ4.5g、にんじん2.8g 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60.0g オレンジ オレンジ18.9g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃぱペースト キャベツ7.5g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉2.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ48.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.6g、油0.4g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.3g	かぼちゃ団子 かぼちゃ33.6g、粉チーズ0.6g かぶ煮 かぶ17.5g	
12日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.5g、ケチャップ1.0g スティック野菜 にんじん15.0g、きゅうり15.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、パン粉2.8g、ケチャップ0.8g スティック野菜 にんじん12.0g、きゅうり12.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g 二色野菜 にんじん8.4g、きゅうり8.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ5.6g、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 しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し4.0g、乾燥わかめ0.2g 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.2g 人参煮 にんじん14.0g	
13日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のみそ風味焼き 鶏もも肉30.0g、みそ0.5g、油0.5g ひじきとほうれん草のお浸し ひじき1.0g、昆布だし汁25.0g、ほうれんそう20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g なすのみそ汁 なす10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏つくねのあんかけ 鶏むね肉20.0g、たまねぎ20.0g、パン粉7.0g、昆布だし汁3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g ひじきとほうれん草のお浸し ひじき0.8g、昆布だし汁20.0g、ほうれんそう16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g なすのみそ汁 なす8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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14.0g、昆布だし汁2.1g、片栗粉0.7g ほうれん草のお浸し 昆布だし汁14.0g、ほうれんそう11.2g、にんじん2.8g なすのすまし汁 なす5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g ほうれん草ペースト ほうれんそう7.0g 白菜のスープ はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりトースト 食パン30.0g、バター2.0g、あおのり0.2g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉3.0g 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.2g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉2.1g、育児用ミルク0.8g 白菜ののり和え はくさい17.5g、あおのり0.1g	
14日 金	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも皮なし)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1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい18.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g 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 白菜ペースト はくさい7.5g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、淡色みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、淡色みそ0.4g いんげんのおかか和え いんげん20.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g 茹でいんげん いんげん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)
15日 土	午前食 炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、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	炊き込み粥 米21.6g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米15.1g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 大根のすまし汁 だいこん5.6g、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7.5g 大根のスープ だいこん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 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 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
18日 火	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き かれい30.0g、しょうゆ0.5g、油0.5g ほうれん草と人参の和え物 ほうれん草20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 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	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き かれい24.0g、しょうゆ0.4g、油0.4g ほうれん草と人参の和え物 ほうれん草16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g ほうれん草と人参の和え物 ほうれん草11.2g、にんじん2.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g ほうれん草ペースト ほうれん草7.2g きゃべつペースト キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米37.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米29.6g、きな粉2.8g じゃがいものり じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米20.7g、きな粉2.0g じゃがいものり じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
19日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ1.0g キャベツのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.8g ポテトスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むね肉24.0g、にんじん5.0g、キャベツ15.0g、ケチャップ0.8g ポテトスープ じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉16.8g、にんじん3.5g、キャベツ10.5g、片栗粉0.6g ポテトスープ じゃがいも5.6g、たまねぎ2.8g、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7.5g ポテトスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.1g	
20日 木	午前食 麻婆なす丼 米27.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐40.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g 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 すいか すいか30.0g	麻婆なす粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐32.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.6g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g すいか すいか24.0g	麻婆なす粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐22.4g、なす5.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉1.1g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g すいか すいか16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐10.0g 人参のスープ にんじん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15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 食パン24.0g、さつまいも12.0g いんげんと人参の和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	スイートポテトパン粥 食パン16.8g、さつまいも8.4g、育児用ミルク0.8g いんげん和え物 いんげん14.0g、にんじん3.0g	
21日 金	午前食 和風マカロニ マカロニ27.0g、鶏もも肉20.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、しょうゆ1.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g トマトスープ トマト10.0g、キャベツ5.0g、昆布だし汁80.0g	和風マカロニ マカロニ21.6g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、しょうゆ0.8g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g トマトスープ トマト8.0g、キャベツ4.0g、昆布だし汁64.0g	和風炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、なす5.6g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g トマトスープ トマト5.6g、キャベツ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根のペースト だいこん7.5g きゃべつスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかおにぎり 米27.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ2.8g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g キャベツのり キャベツ20.0g、あおのり0.2g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ2.0g キャベツのり キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
22日 土	午前食 炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g きゃべつと人参の煮浸し キャベツ30.0g、昆布だし汁10.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつと人参の煮浸し キャベツ24.0g、昆布だし汁8.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g きゃべつと人参の煮浸し キャベツ16.8g、昆布だし汁5.6g 豆腐すまし汁 絹ごし豆腐5.6g、昆布だし汁44.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい15.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.3g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉2.1g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
24日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい25.0g、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 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	5倍粥 米16.0g 白身魚のおろし煮 かれい20.0g、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 わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい14.0g、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 わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん15.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ7.2g 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、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、油0.8g かぶの煮物 かぶ・葉25.0g	ポテト団子 じゃがいも30.2g、にんじん2.8g、あおのり0.2g かぶの煮物 かぶ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)
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、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 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、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 人参煮 にんじん24.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん8.0g、片栗粉2.8g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう6.7g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜ペースト かぼちゃ7.5g かぶのスープ かぶ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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	野菜のリゾット 米16.0g、かぶ・葉12.0g かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ20.0g、しらす干し3.0g	野菜のリゾット 米9.0g、かぶ・葉8.4g かぼちゃのしらす煮 かぼちゃ14.0g、しらす干し2.1g	
26日 水	午前食 野菜トマトうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ12.0g、トマト12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ9.6g、トマト9.6g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉7.6g、キャベツ6.7g、トマト6.7g、にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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7.5g 白菜のスープ はくさい7.2g 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0.5g、かつお節0.3g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g キャベツのりしらす煮 キャベツ25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g キャベツのりしらす煮 キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
27日 木	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25.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、しらす干し5.0g なすのみそ汁 なす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13.5g、じゃがいも20.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ20.0g、しらす干し4.0g なすのみそ汁 なす8.0g、昆布だし汁70.0g、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14.0g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ14.0g、しらす干し2.8g なすのすまし汁 なす5.6g、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7.5g 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g スティック野菜 にんじん8.0g、きゅうり15.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 にんじん5.6g、きゅうり10.5g	
28日 金	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g ほうれん草と人参の和え物 ほうれんそう20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 南瓜ポタージュ かぼちゃ15.0g、たまねぎ10.0g、育児用ミルク0.8g	食パン 食パン27.0g 肉団子のとろみ煮 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁15.0g、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g ほうれん草と人参の和え物 ほうれんそう16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 南瓜ポタージュ かぼちゃ12.0g、たまねぎ8.0g、育児用ミルク0.6g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 肉団子のとろみ煮 鶏むね肉12.6g、絹ごし豆腐12.6g、たまねぎ6.3g、昆布だし汁10.5g、片栗粉1.3g ほうれん草と人参の和え物 ほうれんそう11.2g、にんじん2.8g 南瓜ポタージュ かぼちゃ8.4g、たまねぎ5.6g、育児用ミルク0.4g	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7.5g 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきとツナ御飯 米27.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 米16.0g、ひじき0.6g、ツナ水煮缶4.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g じゃがいものりしらす煮 じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	野菜リゾット 米9.0g、にんじん2.8g じゃがいものりしらす煮 じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
29日 土	午前食 炊き込みご飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 大根煮 だいこん30.0g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g 大根煮 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g 大根煮 だいこん16.8g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g 大根のスープ だいこん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 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ4.0g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
31日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g、油0.7g 根菜の煮物 にんじん5.0g、だいこん20.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ6.8g、こまつな6.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のみそ風味焼き かれい30.0g、みそ0.4g、油0.5g 根菜の煮物 にんじん4.0g、だいこん16.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.4g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ5.4g、こまつな5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい21.0g 根菜の煮物 にんじん2.8g、だいこん11.2g、いんげん1.7g 小松菜と玉ねぎのすまし汁 たまねぎ3.8g、こまつな3.8g、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10.0g 小松菜のスープ こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロキナ粉 マカロニ13.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.4g じゃがいものりしらす煮 じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	きな粉リゾット 米11.2g、きな粉1.7g じゃがいものりしらす煮 じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	

※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。