

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 火	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 切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん4.0g、にんじん3.5g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.6g 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 きゃべつサラダ キャベツ10.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 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 豆腐とそぼろのあんかけ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g きゃべつサラダ キャベツ7.0g、きゅうり5.6g、にんじん2.1g 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、乾燥わかめ0.3g、しらす干し3.5g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、乾燥わかめ0.3g、しらす干し2.8g 白菜のりのりえ はくさい25.0g、あおのり0.1g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し2.0g 白菜のりのりえ はくさい17.5g、あおのり0.1g	
2日 水	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐20.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ20.0g、にんじん7.0g、油0.8g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.6g さつまいも煮 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ16.0g、にんじん5.6g、油0.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.5g さつまいも煮 さつまいも24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のとりみ煮 絹ごし豆腐11.2g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ11.2g、にんじん3.9g、片栗粉0.3g さつまいも煮 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4.5g、昆布だし汁60.0g	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7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズリゾット 米16.0g、チーズ2.4g いんげんのおかか和え いんげん20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g	チーズリゾット 米11.2g、チーズ1.7g いんげんと人参の和え物 いんげん14.0g、にんじん3.5g	
3日 木	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも皮なし)20.0g、はくさい13.5g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g ずいか ずいか30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい10.8g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g ずいか ずいか24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉11.2g、はくさい17.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g ずいか ずいか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 南瓜スープ かぼちゃ7.5g 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15.0g、にんじん5.0g、こまつな10.0g、白みそ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12.0g、にんじん4.0g、こまつな8.0g、白みそ0.4g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	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、こまつな5.6g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	
4日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 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 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、にんじん8.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g 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 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、にんじん5.6g、いんげん1.7g、片栗粉0.7g 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 きゃべつペースト キャベツ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米21.6g、きな粉2.4g なすとわかめの煮浸し なす25.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米15.1g、きな粉1.7g なすとわかめの煮浸し なす17.5g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁7.0g	
5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7.5g 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 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	
7日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい25.0g、油0.5g、トマト20.0g、きゅうり10.0g、なす15.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 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16.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい22.5g、油0.5g、トマト18.0g、きゅうり9.0g、なす13.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい18.0g、トマト14.4g、きゅうり7.2g、なす11.0g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ7.2g、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 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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.0g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	きな粉粥 米20.0g、きな粉1.6g かぶ煮 かぶ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 火	午前食 軟飯 米27.0g 肉団子のケチャップ風煮 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 なすのおかか和え なす25.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g 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 肉団子のケチャップ風煮 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 なすのおかか和え なす20.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.1g 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 豆腐とそぼろのあんかけ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉1.0g なす煮 なす14.0g 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g 人参のスープ にんじん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 じゃがいものり じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g じゃがいものり じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
9日 水	午前食 なすミートマカロニ スパゲティー20.0g、なす10.1g、油0.7g、鶏むね肉27.0g、たまねぎ20.3g、油0.7g、ホールトマト缶詰20.3g、ケチャップ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ23.0g、きゅうり10.0g、粉チーズ0.5g じゃが芋のスープ じゃがいも15.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	なすミートマカロニ スパゲティー16.0g、なす8.1g、油0.5g、鶏むね肉21.6g、たまねぎ16.2g、油0.5g、ホールトマト缶詰16.2g、ケチャップ0.8g きゃべつのサラダ キャベツ18.4g、きゅうり8.0g、粉チーズ0.4g じゃが芋のスープ じゃがいも12.0g、たまねぎ4.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	なすトマトリゾット 米9.0g、なす5.7g、鶏むね肉15.1g、たまねぎ11.3g、トマト11.3g きゃべつのサラダ キャベツ12.9g、きゅうり5.6g、粉チーズ0.3g じゃが芋のスープ じゃがいも8.4g、たまねぎ3.4g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきとツナごはん 米27.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	キャロットリゾット 米9.0g、にんじん2.8g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
10日 木	午前食 豚コマ丼 米27.0g、豚肉(もも)25.0g、たまねぎ27.0g、しょうゆ1.0g 三色野菜のおかか和え もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.5g、かつお節0.2g、しょうゆ1.0g お麩のみそ汁 たまねぎ6.0g、お麩0.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ25.0g	鶏そぼろ粥丼 米16.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ21.6g、しょうゆ0.8g 小松菜のおかか和え こまつな25.0g、にんじん2.8g、かつお節0.2g、しょうゆ0.8g お麩のみそ汁 たまねぎ4.8g、お麩0.6g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g バナナ バナナ20.0g	鶏そぼろ粥丼 米9.0g、鶏むね肉14.0g、たまねぎ15.1g 小松菜の和え物 こまつな17.5g、にんじん2.0g お麩のみそ汁 たまねぎ3.4g、お麩0.4g、昆布だし汁60.0g バナナ バナナ14.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さっぱりそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、きゅうり6.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g きゃべつのり キャベツ20.0g、あおのり0.1g	さっぱりそうめん 干しそうめん11.2g、鶏ささみ6.7g、きゅうり4.5g、にんじん2.0g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.1g きゃべつのり キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
12日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g コロコロポテト じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g 玉ねぎのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ5.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g コロコロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g 玉ねぎのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ3.9g、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 玉ねぎのスープ キャベツ5.6g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g	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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g 人参煮 にんじん25.0g	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17.5g	
14日 月	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、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1.0g ブロッコリーの白和え ブロッコリー15.0g、絹ごし豆腐10.0g、しょうゆ0.5g オレンジ オレンジ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70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g ブロッコリーの白和え ブロッコリー12.0g、絹ごし豆腐8.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ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60.0g、片栗粉1.4g ブロッコリーの白和え ブロッコリー8.4g、絹ごし豆腐5.6g オレンジ オレンジ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、にんじん5.0g、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、にんじん4.0g、みそ0.4g ほうれん草のお浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁10.0g	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、にんじん2.8g ほうれん草のお浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁7.0g	
15日 火	午前食 軟飯 米27.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉20.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g 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 じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉16.0g、じゃがいも24.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g きゅうりのおかか和え きゅうり16.0g、かつお節0.2g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉11.2g、じゃがいも16.8g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g 茹できゅうり きゅうり11.2g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズリゾット 米16.0g、チーズ2.4g 人参グラッセ にんじん25.0g、バター0.4g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ1.7g 人参煮 にんじん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)
16日 水	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉25.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろあんかけ丼 米16.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん2.4g、たまねぎ8.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	鶏そぼろあんかけ丼 米11.2g、鶏むね肉14.0g、にんじん1.7g、たまねぎ5.6g、いんげん1.7g、片栗粉1.1g 根菜の煮物 だいこん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60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ15.0g、きな粉2.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.0g さつま芋 さつまいも25.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.4g さつま芋 さつまいも17.5g	
17日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ30.0g、しょうゆ1.0g 切干大根の煮物 切り干しだいこん6.8g、にんじん4.7g、油0.7g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ1.0g、いんげん2.0g 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 白身魚の照り焼き かれい24.0g、しょうゆ0.8g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、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 煮魚 かれい16.8g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん2.8g なすのみそ汁 なす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10.0g かぶのスープ かぶ15.0g 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 青梗菜の和え物 チンゲンサイ25.0g、しらす干し3.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 青梗菜の和え物 チンゲンサイ17.5g、しらす干し2.1g	
18日 金	午前食 食パン 食パン30.0g チキンのケチャップ風焼き 鶏もも肉30.0g、ケチャップ1.0g きゃべつのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、干しぶどう2.0g ポテトスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g きゃべつのサラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、干しぶどう1.6g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろスープ 鶏むね肉14.0g、じゃがいも10.5g、たまねぎ7.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g きゃべつのサラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g	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7.5g 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1.0g、にんじん3.5g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.8g、にんじん2.8g、しょうゆ0.8g じゃがいものチーズ和え じゃがいも25.0g、粉チーズ0.8g	チキン粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん2.0g じゃがいものチーズ和え じゃがいも17.5g、粉チーズ0.6g	
19日 土	午前食 炊き込みご飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g きゃべつの煮浸し 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、たまねぎ6.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつの煮浸し 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70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ4.2g、にんじん2.8g きゃべつの煮浸し キャベツ16.8g、昆布だし汁5.6g 豆腐のみそ汁 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐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4.5g 人参のグラッセ にんじん25.0g、バター0.3g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ3.2g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん17.5g	
21日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい24.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 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 白身魚の野菜あんかけ かれい16.8g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、いんげん1.7g、昆布だし汁16.8g、片栗粉1.1g 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 白身魚ペースト かれい7.5g 南瓜のスープ 南瓜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 なすのり なす25.0g、あおのり0.1g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g なすのり なす17.5g、あおのり0.1g	
22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 和風サラダ キャベツ20.0g、きゅうり6.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g ポパイスープ ほうれんそう7.0g、たまねぎ6.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g ささみと野菜のとりみ煮 鶏ささみ20.0g、たまねぎ10.0g、ほうれんそう5.6g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g 和風サラダ キャベツ16.0g、きゅうり4.8g、にんじん2.4g、しらす干し2.4g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g ささみと野菜のとりみ煮 鶏ささみ14.0g、たまねぎ7.0g、ほうれんそう3.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g 和風サラダ キャベツ11.2g、きゅうり3.4g、にんじん1.7g、しらす干し1.7g	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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナトマトマカロニ マカロニ15.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶6.0g、トマト5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマトリゾット 米9.0g、たまねぎ6.4g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶4.8g、トマト4.0g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.4g	トマトリゾット 米6.3g、たまねぎ4.5g、にんじん1.7g、トマト2.8g かぶ煮 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)
23日 水	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉の野菜炒め煮 豚肉(もも)30.0g、しょうゆ1.0g、ピーマン3.0g、にんじん5.0g、たまねぎ15.0g じゃがいものり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろの野菜炒め煮 鶏むね肉20.0g、にんじん4.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ0.8g じゃがいものり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.1g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、お麩0.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろの野菜とろみ煮 鶏むね肉14.0g、にんじん2.8g、たまねぎ10.5g、片栗粉1.0g じゃがいものり和え じゃがいも16.8g、あおのり0.0g わかめとお麩のみそ汁 乾燥わかめ0.3g、お麩0.4g、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 りんご蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、りんご15.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズリゾット 米16.0g、粉チーズ0.5g さつま芋とりんご煮 さつまいも20.0g、りんご10.0g	チーズリゾット 米11.2g、粉チーズ0.4g さつま芋とりんご煮 さつまいも14.0g、りんご7.0g	
24日 木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、こまつな5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g オレンジ オレンジ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、こまつな4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g オレンジ オレンジ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、こまつな2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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7.5g 白菜のスープ はくさい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27.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらすのおじや 米16.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g きゃべつのみそ煮 キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	にんじんとしらすのおじや 米9.0g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g きゃべつのみそ煮 キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	
25日 金	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.5g 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	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.8g 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	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g 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 きゃべつペースト キャベツ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 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 人参煮 にんじん20.0g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 人参煮 にんじん14.0g	
26日 土	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ15.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、チンゲンサイ13.5g、しょうゆ0.9g、油0.5g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏肉と青梗菜のとろみ煮 鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、チンゲンサイ10.8g、片栗粉0.7g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ7.2g、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7.5g 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5.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉4.5g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g	きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉3.6g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり18.0g	
28日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ30.0g、みそ0.5g きゅうりともやしのにえ物 きゅうり10.0g、もやし25.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 たまねぎ6.0g、こまつな8.0g、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24.0g、みそ0.4g 白菜のりりし和え はくさい20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 たまねぎ4.8g、こまつな6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 白菜のりりし和え はくさい14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g 小松菜のみそ汁 たまねぎ3.4g、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7.5g 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 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ4.0g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、バター0.3g	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 かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.5g	
29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、ツナ水煮缶5.0g 豆腐のみそ汁 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、ツナ水煮缶4.0g 豆腐のみそ汁 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24.0g	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 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁49.0g オレンジ オレンジ16.8g	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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ケーキ ホットケーキミックス20.0g、かぼちゃ15.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 米16.0g、かぼちゃ12.0g きゃべつのみそ煮 キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.8g、昆布だし汁10.0g	南瓜リゾット 米11.2g、かぼちゃ8.4g きゃべつのみそ煮 キャベツ17.5g、乾燥わかめ0.6g、昆布だし汁7.0g	

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)
30日 水	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 なすのみそ汁 なす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 なすのみそ汁 なす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11.2g、片栗粉2.8g なすのすまし汁 なす6.7g、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 さつまいものスープ さつまいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいものきな粉団子 さつまいも50.0g、きな粉4.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいものきな粉団子 さつまいも40.0g、きな粉3.2g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	さつまいものきな粉団子 さつまいも32.0g、きな粉2.6g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
31日 木	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 スティック野菜 きゅうり15.0g、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 スティック野菜 きゅうり13.0g、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70.0g	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 二色野菜 きゅうり8.0g、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 人参ペースト にんじん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 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ2.0g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	