

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 金	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 バナナ バナナ30.0g	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 バナナ バナナ24.0g	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 バナナ バナナ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 マカロニきな粉 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 きゃべつのりかえ キャベツ25.0g、あおのり0.2g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.4g きゃべつのりかえ キャベツ25.0g、あおのり0.2g	
2日 土	午前食 たきこみごはん 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ12.0g、にんじん10.0g、しょうゆ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 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐15.0g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ9.6g、にんじん8.0g、しょうゆ0.8g キャベツのサラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.6g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐12.0g、乾燥わかめ0.1g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ6.7g、にんじん5.6g キャベツのサラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐8.4g、乾燥わかめ0.1g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 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20.0g	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14.0g	
4日 月	午前食 軟飯 米27.0g なすとかれいの含め煮 かれい25.0g、なす15.0g、いんげん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g ほうれん草のりかえ ほうれん草20.0g、にんじん8.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g なすとかれいの含め煮 かれい20.0g、なす12.0g、いんげん4.0g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g ほうれん草のりかえ ほうれん草16.0g、にんじん6.4g、あおのり0.2g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g なすとかれいの含め煮 かれい14.0g、なす8.4g、いんげん2.8g、昆布だし汁16.8g、片栗粉1.1g ほうれん草のりかえ ほうれん草11.2g、にんじん4.5g、あおのり0.1g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ6.7g、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 ほうれん草のスープ ほうれん草7.5g 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 白菜のお浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	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 白菜のお浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
5日 火	午前食 二色丼 米27.0g、鶏むね肉25.0g、しょうゆ1.0g、ほうれん草15.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ8.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろ粥 米17.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ0.8g、ほうれん草12.0g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、たまねぎ6.4g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉14.0g、ほうれん草8.4g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐5.6g、たまねぎ4.5g、乾燥わかめ0.2g、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 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 あんかけそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉3.2g 牛乳 牛乳100.0g	あんかけそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、にんじん2.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉2.5g きゃべつのりかえ キャベツ20.0g、かつお節0.2g	あんかけそうめん 干しそうめん11.2g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.0g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.8g 煮きゃべつ キャベツ14.0g	
6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 きゃべつと人参の和え物 キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.1g 小松菜のみそ汁 こまつな9.5g、にんじん1.9g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米17.0g 松風焼き 鶏むね肉25.0g、たまねぎ20.0g、パン粉4.0g、みそ0.2g きゃべつと人参の和え物 キャベツ20.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな7.6g、にんじん1.5g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉17.5g、たまねぎ14.0g、片栗粉2.0g、昆布だし汁20.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.2g 小松菜のみそ汁 こまつな5.3g、にんじん1.1g、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 かぶのりかえ かぶ・葉25.0g、あおのり0.2g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g かぶのりかえ かぶ17.5g、あおのり0.1g	
7日 木	午前食 食パン 食パン30.0g チーズインハンバーグ 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、チーズ5.0g、油1.0g 切り干し大根のサラダ 切り干しだいこん4.0g、きゅうり10.0g、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10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g チーズインハンバーグ 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐31.5g、たまねぎ4.5g、パン粉4.5g、チーズ4.5g、油0.9g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん5.0g かぶのスープ かぶ・葉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 鶏そぼろのチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん3.6g かぶのスープ かぶ7.2g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶのペースト かぶ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、鶏ささ身10.0g、にんじん5.0g、ひじき0.8g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏ささ身9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.7g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ27.0g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささ身7.2g、にんじん3.6g 南瓜煮 かぼちゃ21.6g	

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 金	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	午前食 ささみと野菜のごはん 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	午前食 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	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7.2g 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	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g きゃべつとチーズ和え キャベツ25.0g、チーズ0.5g	午後食 南瓜パン粥 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g、育児用ミルク0.8g きゃべつとチーズ和え キャベツ25.0g、チーズ0.5g	
9日 土	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、絹ごし豆腐40.0g、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 キャベツのツナ和え キャベツ25.0g、きゅうり5.0g、ツナ水煮缶3.5g バナナ バナナ30.0g	午前食 和風うどん ゆでうどん70.0g、絹ごし豆腐32.0g、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 キャベツのツナ和え キャベツ20.0g、きゅうり4.0g、ツナ水煮缶2.8g バナナ バナナ24.0g	午前食 和風うどん ゆでうどん60.0g、絹ごし豆腐22.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g キャベツときゅうりの和え物 キャベツ14.0g、きゅうり2.8g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g 白菜のスープ はくさい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、はくさい10.0g、ひじき0.8g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ひじき粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、はくさい8.0g、ひじき0.6g、しょうゆ0.8g 人参煮 にんじん20.0g	午後食 チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、はくさい5.6g 人参煮 にんじん14.0g	
11日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き かれい40.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草とちやしのおかか和え ほうれん草20.3g、ちやし15.8g、にんじん3.4g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 大根のみそ汁 だいこん13.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き かれい32.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g ほうれん草のおかか和え ほうれん草16.2g、キャベツ12.6g、にんじん2.7g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g 大根のみそ汁 だいこん10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい22.4g ほうれん草の和え物 ほうれん草11.3g、キャベツ8.8g、にんじん1.9g 大根のみそ汁 だいこん7.6g、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 たい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 梨蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、なし10.0g、牛乳5.0g 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 きゃべつと梨の茹でサラダ キャベツ20.0g、なし8.0g	午後食 青のりチーズリゾット 米11.2g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g 茹できゃべつ キャベツ14.0g	
12日 火	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.3g、片栗粉1.4g さつま芋煮 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.1g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん4.0g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g さつま芋煮 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい6.5g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のどろみ煮 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐16.8g、にんじん2.8g、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 白菜のみそ汁 はくさい4.5g、乾燥わかめ0.1g、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 きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	午後食 きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
13日 水	午前食 なすミートマカロニ スパゲティ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 きゃべつとサラダ 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	午前食 なすミートマカロニ スパゲティ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 きゃべつとサラダ 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	午前食 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 きゃべつとサラダ 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 きゃべつとスープ 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	午後食 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	午後食 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	
14日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉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 きゃべつとスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	午前食 食パン 食パン24.0g 鶏団子のケチャップ風焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉5.0g、ケチャップ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、にんじん4.5g、チーズ2.4g きゃべつとスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	午前食 パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそばろの煮物 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 きゃべつとスープ 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 きゃべつとスープ 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	午後食 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	午後食 人参としらすおじや 米9.0g、しらす干し2.8g、にんじん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)
15日 金	午前食 鶏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、ほうれんそう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 お麩1.5g、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	鶏ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、にんじん4.0g、ほうれんそう8.0g、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 お麩1.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	鶏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、ほうれんそう5.6g 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 お麩0.8g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g 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7.5g 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 かぼちゃチーズお焼き 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	かぼちゃチーズお焼き かぼちゃ48.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.2g、油0.8g ほうれん草のお浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g	かぼちゃ団子 かぼちゃ33.6g、粉チーズ0.6g ほうれん草のお浸し ほうれんそう14.0g、昆布だし汁7.0g	
16日 土	午前食 野菜あんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁60.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	野菜あんかけ丼 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁48.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、お麩0.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	野菜あんかけ丼 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん5.6g、昆布だし汁33.6g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、お麩0.6g、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 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 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
19日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 鮭のバター風味ソテー さけ35.0g、小麦粉3.0g、バター0.5g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ1.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	食パン 食パン24.0g 白身魚のバター風味ソテー たい128.0g、小麦粉2.4g、バター0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.8g 白菜のスープ はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 煮魚 たい19.6g 大根ときゅうりのサラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g 白菜のスープ はくさい5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g オレンジ オレンジ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チキンライス 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、ケチャップ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	チキンリゾット 米16.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん6.4g、ケチャップ0.6g かぶのおかかおえ かぶ・葉25.0g、かつお節0.2g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん4.5g かぶ煮 かぶ17.5g	
20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、にんじん5.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g かぶのチーズおえ かぶ・葉25.0g、チーズ0.3g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、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、にんじん4.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g かぶのチーズおえ かぶ・葉20.0g、チーズ0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん2.8g、片栗粉1.0g かぶのチーズおえ かぶ14.0g、チーズ0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶのペースト かぶ7.0g 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋の茶巾しぼり さつま芋60.0g、りんご12.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋48.0g、りんご9.6g、干しぶどう2.4g きゃべつのお浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつま芋34.0g、りんご6.7g きゃべつのお浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁6.0g	
21日 木	午前食 豆腐のあんかけ丼 米27.0g、絹ごし豆腐45.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉0.7g、ほうれんそう10.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん8.0g 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	豆腐のあんかけ粥 米16.0g、絹ごし豆腐40.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.6g、ほうれんそう9.0g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん5.0g お麩のみそ汁 お麩0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐のあんかけ粥 米9.0g、絹ごし豆腐32.4g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.5g、ほうれんそう7.2g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん3.6g お麩のすまし汁 お麩0.7g、たまねぎ7.2g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 バナナヨーグルト蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、ヨーグルト(無糖)15.0g、バナナ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	バナナヨーグルト バナナ40.0g、ヨーグルト(無糖)30.0g 大根のみそ煮 だいこん25.0g、昆布だし汁18.0g、みそ0.5g	バナナヨーグルト バナナ32.0g、ヨーグルト(無糖)24.0g 大根煮 だいこん21.6g、昆布だし汁14.4g	
22日 金	午前食 根菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、はくさい10.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、ねぎ3.2g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g ポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり6.8g、にんじん3.4g バナナ バナナ30.0g	根菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい8.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g ポテトサラダ じゃがいも24.0g、きゅうり5.4g、にんじん2.7g バナナ バナナ24.0g	根菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい5.6g、だいこん5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g ポテトサラダ じゃがいも16.8g、きゅうり3.8g、にんじん1.9g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根のペースト だいこん7.5g 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g 小松菜のおかかおえ こまつな25.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹で小松菜 こまつな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 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の味噌風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g ネパネパ和え 挽きわり納豆6.3g、もやし27.0g、こまつな12.6g、にんじん5.4g、しょうゆ0.7g お麩のすまし汁 にんじん6.3g、たまねぎ9.5g、お麩0.6g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風味焼き たい30.0g、赤みそ0.3g ネパネパ和え 挽きわり納豆5.7g、キャベツ20.0g、にんじん4.5g、こまつな0.0g、しょうゆ0.5g お麩のすまし汁 にんじん6.3g、たまねぎ9.5g、お麩0.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい21.0g 三食野菜の和え物 キャベツ14.0g、にんじん3.2g、こまつな0.0g お麩のすまし汁 にんじん4.4g、たまねぎ6.6g、お麩0.4g、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 たい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 りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳8.0g、りんご7.0g、バター0.3g 牛乳 牛乳100.0g	しらすリゾット 米16.0g、しらす干し3.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g	しらすリゾット 米9.0g、しらす干し1.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.5g	
26日 火	午前食 軟飯 米27.0g 和風ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、しょうゆ1.0g、あおのり0.1g なすのみそ汁 なす8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 和風ミートローフ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、パン粉2.7g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁18.0g、片栗粉0.9g 白菜ののり和え はくさい27.0g、しょうゆ0.9g、あおのり0.1g なすのみそ汁 なす7.2g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のそぼろあんかけ 鶏むね肉12.6g、絹ごし豆腐12.6g、たまねぎ6.3g、にんじん3.2g、昆布だし汁12.6g、片栗粉0.6g 白菜ののり和え はくさい18.9g、しょうゆ0.6g、あおのり0.1g なすのみそ汁 なす5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜のペースト はくさい7.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 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27.0g、かぼちゃ12.0g 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン18.9g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
27日 水	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10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g さつまいも煮 さつまいも30.0g 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	ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g さつまいも煮 さつまいも27.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g さつまいも煮 さつまいも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10.8g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き じゃがいも60.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、小麦粉1.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも54.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g、小麦粉1.4g、油0.9g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉22.5g、にんじん4.5g、バター0.5g	青のりチーズポテト じゃがいも43.2g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g かぶと人参の煮物 かぶ18.0g、にんじん3.6g	
28日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 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1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉15.0g、育児用ミルク1.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 肉団子の照り焼き 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉1.6g、しょうゆ0.8g、油0.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉12.0g、育児用ミルク0.8g、昆布だし汁70.0g	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14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.4g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.2g、にんじん3.6g かぶのミルクスープ かぶ8.2g、育児用ミルク0.6g、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 にんじんとしらすおにぎり 米27.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 米16.0g、にんじん4.0g、しらす干し2.4g きゃべつのお浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁10.0g	にんじんとしらす粥 米9.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g きゃべつのお浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁8.0g	
29日 金	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉と野菜炒め煮 豚肉20.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g、にんじん3.4g、こまつな5.4g、たまねぎ13.5g、キャベツ20.3g、片栗粉0.7g 根菜のみそ汁 かぼちゃ13.5g、だいこん6.8g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g オレンジ オレンジ30.0g	5倍粥 米16.0g ささみと野菜炒め煮 鶏ささみ16.0g、しょうゆ0.8g、油0.4g、にんじん2.7g、こまつな4.3g、たまねぎ10.8g、キャベツ16.2g、片栗粉0.5g 根菜のみそ汁 かぼちゃ10.8g、だいこん5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g オレンジ オレンジ24.0g	7倍粥 米9.0g ささみと野菜とろみ煮 鶏ささみ11.2g、にんじん1.9g、こまつな3.0g、たまねぎ7.6g、キャベツ11.3g、片栗粉0.4g 根菜のすまし汁 かぼちゃ7.6g、だいこん3.8g、昆布だし汁60.0g 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 大根のスープ だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、チーズ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズリゾット 米16.0g、チーズ4.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	チーズリゾット 米11.2g、チーズ2.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
30日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g 玉ねぎのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん4.0g、たまねぎ6.4g、しょうゆ0.8g ココロポテト じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g 玉ねぎのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g、たまねぎ4.5g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 玉ねぎのすまし汁 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 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7.2g 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2.8g きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹できゃべつ キャベツ17.5g	

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