

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	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
02月	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の梅和え 大根と厚揚げのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	555.6(409.1) 26.9(19.8) 18.2(13.2) 2.1(1.5)	米、油、ごま ○食パン	さわら、生揚げ、みそ、かつお節 ○牛乳	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、うめびしお ○いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
03火	コッペパン 畑のハンバーグ わかめとコーンのサラダ ほうれん草のスープ	五平餅 牛乳	528.8(389.0) 24.7(18.1) 18.1(13.1) 2.4(1.8)	コッペパン、パン粉、砂糖、油 ○もち米、○米、○砂糖、○すりごま	豚ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、牛乳、からスープ ○牛乳、○みそ鶏	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、乾燥わかめ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食酢 ○みりん
04水	ごはん 鶏肉の唐揚げ ちくわフレンチ かぶとお麩のみそ汁	フルーツヨーグルト 麦茶	496.9(372.7) 22.4(16.8) 14.8(11.1) 1.7(1.2)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、お麩、ごま ○グラニュー糖	鶏もも肉、ちくわ、みそ ○ヨーグルト(無糖)、○スキムミルク	キャベツ、かぶ・葉、たまねぎ、にんじん、しょうが ○バナナ、○みかん缶、○パイナップル、○干ししぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
05木	みそ豚丼 ひじきの炒り煮 白菜のすまし汁 オレシジ	コーンラーメン 麦茶	479.2(359.4) 16.7(12.5) 10.1(7.6) 2.7(2.0)	米、油、砂糖 ○生中華めん、○ごま油	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、 ○鶏がらスープ	オレシジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、オヒーマン、ひじき、いんげん ○コーン缶、○ねぎ、○乾燥わかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ○しょうゆ
06金	和風スバゲッティー コールスローサラダ キャロットスープ	パインアップルケーキ 牛乳	605.9(429.5) 26.5(19.1) 21.0(15.2) 1.5(1.1)	マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖 ○小麦粉、○グラニュー糖、○油	鶏もも肉、ウインナー、鶏がらスープ、バター、スキムミルク ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、エリンギ、コーン缶、万能ねぎ ○パイナップル	しょうゆ、食酢、みりん、食塩
07土	豚コーン丼 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	485.7(364.3) 19.8(14.8) 15.3(11.5) 2.3(1.7)	米、砂糖、油 ○食パン、○マヨネーズ	豚ひき肉、みそ、油揚げ ○スライスチーズ	もやし、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、しょうが ○あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
10火	ごはん かじきの立田焼き 三色野菜の昆布和え 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 ○ホットケーキミックス、○油、○砂糖	かじき、油揚げ、みそ ○牛乳、○おから	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
11水	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 豆腐とねぎのみそ汁	セサミトースト 牛乳	597.4(412.1) 26.2(18.5) 19.9(14.2) 2.1(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖 ○食パン、○グラニュー糖、○すりごま	鶏レバー、木綿豆腐、みそ ○牛乳、○バター	もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース
12木 誕生会	バーガーパン チキンのチーズ焼き 花野菜のサラダ カレースープ	アップルパイぎょうざ 牛乳	602.8(440.8) 26.3(19.2) 35.1(25.8) 2.3(1.7)	バーガーパン、じゃがいも、油、砂糖 ○ぎょうざの皮、○油、○砂糖、○片栗粉	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ウインナー、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、コーン缶 ○りんご、○レモン果汁	カレールウ、ケチャップ、食酢、食塩
13金	けんちんうどん 秋野菜のサラダ バナナ	チーズおかおにぎり 牛乳	665.7(491.3) 24.9(18.3) 19.9(14.5) 2.0(1.5)	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま ○米、○ごま	豚肉、ツナ油漬缶、スキムミルク ○牛乳、○チーズ、○かつお節	バナナ、こまつな、れんじんにんじん、だいこん、塩こんぶ、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん ○しょうゆ
14土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	515.7(386.9) 19.6(14.7) 17.2(12.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 ○食パン、○砂糖	豚ひき肉、みそ ○バター、○きな粉	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
16月	鮭とほうれん草のクリームサブゲッティー さつま芋と煮りんごのサラダ かぶとベーコンのスープ	たぬきおにぎり 麦茶	623.2(467.0) 21.1(15.8) 16.7(12.6) 1.1(0.8)	サブゲッティー、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖 ○米、○揚げ玉、○砂糖、○ごま	牛乳、塩さけ、スキムミルク、ベーコン、バター、鶏がらスープ ○あおのり	りんご、たまねぎ、かぶ・葉、ほうれんそう、きゅうり、しめじ	○しょうゆ
17火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 お麩のすまし汁	ココアヨーグルトケーキ 牛乳	569.8(419.7) 27.0(19.9) 19.4(14.1) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま、お麩 ○ホットケーキミックス、○砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐、みそ ○牛乳、○バター、○ヨーグルト(無糖)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん ○ココア(ピュアココア)
18水	カレーうどん さつま芋の甘煮 バナナ	ガバオ風たきこみごはん 麦茶	591.1(443.2) 17.8(13.4) 11.2(8.4) 2.4(1.8)	干しうどん、さつまいも、砂糖、油 ○米、○砂糖	豚肉 ○鶏もも肉、○鶏がらスープ	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ ○たまねぎ、○にんじん、○コーン缶、○いんげん	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ ○しょうゆ、○ケチャップ、○中濃ソース
19木	ごはん 麻婆豆腐 春雨のマヨネーズサラダ 青梗菜のスープ	マカロニきな粉 牛乳	617.5(454.0) 24.2(17.7) 22.4(16.3) 1.4(1.0)	米、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま ○マカロニ、○グラニュー糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、みそ、ハム、鶏がらスープ ○牛乳、○きな粉、○スキムミルク	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、食酢
20金	五目あんかけ丼 南瓜のレモン煮 きやべつと油揚げのみそ汁	ぶどうゼリー 麦茶	394.7(281.6) 12.1(8.8) 4.9(3.6) 1.1(0.8)	米、砂糖、片栗粉	豚肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、水煮だけのこ、レモン	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
21土	中華風たきこみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐スープ	りんごジャムサンド 麦茶	508.1(381.1) 17.0(12.8) 15.3(11.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 ○食パン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ ○りんごジャム	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、いんげん	しょうゆ、みりん
23月	食パン かれのいのオーロラソースかけ 和風サラダ 白菜のミルクスープ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	568.8(426.7) 26.8(20.1) 17.6(13.2) 1.8(1.3)	食パン、小麦粉、マヨネーズ、油 ○米、○ごま油	かれのい、牛乳、ベーコン、スキムミルク、鶏がらスープ ○ツナ油漬缶	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん ○塩こんぶ、○あおのり	ケチャップ、食酢、しょうゆ
24火	チキンカレー フルーツヨーグルトサラダ かぶのスープ	青のりトースト 牛乳	595.2(438.3) 24.6(18.0) 17.9(13.0) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油、砂糖 ○食パン	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳、○バター	たまねぎ、りんご、かぶ・葉、にんじん、みかん缶、パイナップル、コーン缶、干しぶどう	カレールウ、食塩
25水	ごはん 松風焼き 脅太サラダ きのこのみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	639.9(458.1) 29.0(21.1) 23.6(17.2) 1.9(1.4)	米、パン粉、マヨネーズ、すりごま、ごま、砂糖 ○ホットケーキミックス、○黒砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、水煮大豆、スキムミルク、牛乳、みそ、油揚げ、しらす干し ○牛乳、○バター	ほうれんそう、たまねぎ、しょうゆ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
26木	フランスパン(乳児：バターロール) クリームシチュー 大根とハムのりんご酢のサラダ みかん	じゃこわかめおにぎり 麦茶	538.9(487.7) 22.9(19.9) 13.6(12.6) 1.5(1.1)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃがいも、小麦粉、油、砂糖 ○米、○ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ○しらす干し	みかん、たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	りんご酢、食塩
27金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根とちくわの煮物 ほうれん草のみそ汁	ふかし芋 牛乳	522.4(384.3) 26.2(19.3) 12.6(9.0) 1.9(1.4)	米、砂糖、油 ○さつまいも	鶏もも肉、ちくわ、みそ、油揚げ ○牛乳	ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん ○食塩
28土	あんかけうどん ジャーマンポテト バナナ	ツナサンド 麦茶	502.2(376.6) 19.8(14.9) 13.7(10.3) 2.1(1.6)	干しうどん、じゃがいも、油、片栗粉 ○食パン、○マヨネーズ	鶏むね肉、ベーコン、鶏がらスープ ○ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉
30月	ごはん 秋鮭のチーズパン粉焼き ネバナ和え 大根のみそ汁	牛乳くす餅 麦茶	513.1(384.3) 27.1(20.3) 13.4(10.1) 1.6(1.2)	米、マヨネーズ、パン粉 ○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖	さけ、生揚げ、ピザ用チーズ、ひきわり納豆、みそ、かつお節 ○牛乳、○きな粉、○スキムミルク	もやし、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、うめびしお	煮干だし汁、しょうゆ、ハセリ粉
31火 ハロウィン	コッペパン かぼちゃグラタン 温野菜 魔女のスープ	ジャクオーランタンの人参ケーキ 牛乳	593.3(437.8) 25.5(19.0) 25.0(18.5) 2.3(1.7)	コッペパン、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、油 ○ホットケーキミックス、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、鶏がらスープ ○牛乳、○卵、○バター	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、しめじ ○にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩 ○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)
2日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き たい30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g、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 たい24.0g、しょうゆ0.8g、油0.4g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.2g、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 たい16.8g 三食野菜和え はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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 大根ペースト だいこん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 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 ほうれん草のソテー ほうれんそう20.0g、バター0.5g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 茹でほうれん草 ほうれんそう14.0g	
3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 わかめときゃべつサラダ キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.4g、しょうゆ0.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう10.0g、たまねぎ8.0g、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 わかめときゃべつサラダ キャベツ20.0g、乾燥わかめ0.3g、しょうゆ0.4g ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g、たまねぎ6.4g、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 豆腐のとうろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐16.8g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g わかめときゃべつサラダ キャベツ14.0g、乾燥わかめ0.2g ほうれん草のスープ ほうれんそう5.6g、たまねぎ4.5g、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 きゃべつスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 青のりチーズお焼き 米27.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.2g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズリゾット 米21.6g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.4g	青のりチーズリゾット 米9.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.5g	
4日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉照り焼き 鶏もも肉35.0g、しょうゆ0.8g、油0.8g きゃべつと人参の和え物 キャベツ30.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶとお麩のみそ汁 お麩0.7g、たまねぎ6.0g、かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米17.0g 松風焼き 鶏むね肉30.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g きゃべつと人参の和え物 キャベツ24.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶとお麩のみそ汁 お麩0.5g、たまねぎ4.8g、かぶ・葉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21.0g、たまねぎ10.5g、片栗粉2.1g きゃべつと人参の和え物 キャベツ16.8g、にんじん1.7g かぶとお麩のすまし汁 お麩0.4g、たまねぎ3.4g、かぶ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 きゃべつスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 バナナヨーグルト蒸しパン ホットケーキミックス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 ヨーグルト(無糖)30.0g、バナナ15.0g じゃが芋ののりえ じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	バナナヨーグルト ヨーグルト(無糖)21.0g、バナナ10.5g じゃが芋ののりえ じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
5日 木	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉と青梗菜炒め 豚肉15.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	5倍粥 米16.0g 鶏肉と青梗菜炒め 鶏むね肉18.0g、チンゲンサイ13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、油0.5g 大根のみそ煮 だいこん27.0g、みそ0.4g 白菜のすまし汁 はくさい19.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.9g	7倍粥 米9.0g 鶏肉と青梗菜煮 鶏むね肉12.6g、チンゲンサイ9.5g、たまねぎ6.3g、にんじん3.2g 大根煮 だいこん18.9g 白菜のすまし汁 はくさい6.3g、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 じゃがいものスープ じゃがいも7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん26.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい10.0g、ほうれんそう5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん 干しとうめん23.0g、鶏むね肉9.0g、はくさい9.0g、ほうれんそう4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.8g 人参煮 にんじん20.0g	にゅうめん 干しとうめん16.1g、鶏むね肉6.3g、はくさい6.3g、ほうれんそう3.2g、昆布だし汁50.4g、片栗粉1.3g 人参煮 にんじん14.0g	
6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 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 きゃべつペースト きゃべつ7.5g 人参のスープ にんじん7.2g 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3.5g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらすのおじや 米16.0g、にんじん3.0g、しらす干し4.5g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	人参としらすのおじや 米9.0g、にんじん2.4g、しらす干し3.6g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
7日 土	午前食 たきこみ御飯 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 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ7.2g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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27.0g、スライスチーズ4.5g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	チーズパン粥 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	

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)
10日 火	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の照り焼き かれい35.0g、しょうゆ0.8g、油0.8g 三色野菜のおかか和え もやし20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き かれい28.0g、しょうゆ0.6g、油0.6g 三色野菜のおかか和え キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.1g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい19.6g 三色野菜の和え物 キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g 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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 レーズン蒸しパン ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、干しぶどう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉3.0g きゃべつと干しぶどうのサラダ キャベツ25.0g、干しぶどう3.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.1g 煮きゃべつ キャベツ17.5g	
11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 人參煮 にんじん30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな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 人參煮 にんじん24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな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 小松菜のすまし汁 こまつな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 小松菜のスープ こまつな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12.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ9.6g きゃべつのり和え キャベツ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 きゃべつのり和え キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
12日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉40.0g、ケチャップ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー13.5g、にんじん7.0g ポテトスープ じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 鶏団子のケチャップ風 鶏むね肉30.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、ケチャップ0.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー10.8g、にんじん5.6g ポテトスープ じゃがいも9.6g、たまねぎ6.4g、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 鶏団子のとろみ煮 鶏むね肉21.0g、たまねぎ7.0g、片栗粉2.1g、ケチャップ0.6g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー7.6g、にんじん3.9g ポテトスープ じゃがいも6.7g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人參ペースト 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 さつま芋の茶巾しぼり さつまいも50.0g、りんご15.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも40.0g、りんご12.0g、干しぶどう2.4g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん5.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも28.0g、りんご8.4g 二色煮 だいこん14.0g、にんじん3.5g	
13日 金	午前食 けんちんうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささ身20.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g 秋野菜のサラダ こまつな10.0g、さつまいも20.0g、ツナ水煮缶5.4g バナナ バナナ30.0g	けんちんうどん ゆでうどん64.0g、鶏ささ身16.0g、だいこん8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g 秋野菜のサラダ こまつな8.0g、さつまいも16.0g、ツナ水煮缶4.3g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん44.8g、鶏ささ身11.2g、だいこん5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g 秋野菜のサラダ こまつな5.6g、さつまいも11.2g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん7.5g さつま芋のスープ さつまいも7.5g 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21.6g、チーズ5.4g、しょうゆ0.5g、かつお節0.5g 大根といんげんの炒り煮 だいこん20.0g、いんげん5.0g、油0.5g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g 大根といんげんの煮物 だいこん14.0g、いんげん3.5g	
14日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.3g スティックきゅうり きゅうり18.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 じゃがいも9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、たまねぎ7.2g、片栗粉1.0g 茹できゅうり きゅうり14.4g じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 じゃがいも7.2g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人參ペースト 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2.7g いんげんのおかか和え いんげん18.0g、にんじん4.5g、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2.2g、育児用ミルク0.8g 茹でいんげん いんげん14.4g、にんじん3.6g	
16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、油0.5g、りんご10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草と人參の和え物 ほうれん草20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、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24.0g、油0.4g、りんご8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草と人參の和え物 ほうれん草16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ・葉9.6g、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16.8g、りんご5.6g ほうれん草と人參の和え物 ほうれん草11.2g、にんじん5.6g かぶのすまし汁 かぶ6.7g、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7.5g かぶのスープ かぶ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 さつま芋煮 さつまいも20.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g さつま芋煮 さつまいも14.0g	
17日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉40.0g、淡色みそ0.5g、油0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 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	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏むね肉25.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、みそ0.2g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g 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	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとろみ煮 鶏むね肉17.5g、たまねぎ7.0g、片栗粉2.1g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g、いんげん1.7g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g 人參のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズポパイ蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、チーズ3.5g、ほうれん草3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズポパイリゾット 米16.0g、チーズ2.8g、ほうれん草2.4g 白菜のおかか和え はくさい25.0g、かつお節0.2g	チーズポパイリゾット 米9.0g、チーズ2.0g、ほうれん草1.7g 白菜煮 はくさい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)
18日 水	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、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g さつま芋煮 さつま芋30.0g 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12.0g、はくさい16.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g さつま芋煮 さつま芋24.0g バナナ バナナ24.0g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい11.2g、にんじん5.6g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつま芋16.8g バナナ バナナ16.8g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g さつま芋ペースト さつま芋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、ひじき0.8g、鶏むね肉12.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ひじき粥 米16.0g、ひじき0.6g、鶏むね肉9.6g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g ほうれん草の煮浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁10.0g	午後食 鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉6.7g、にんじん2.8g、いんげん1.7g ほうれん草の煮浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁8.0g	午後食 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7.5g 昆布だし汁30.0g
19日 木	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、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 和風ミートローフ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.4g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁16.0g、片栗粉0.8g スティック野菜 きゅうり16.0g、にんじん8.0g 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 野菜と豆腐のあんかけ 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐14.4g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁14.4g、片栗粉0.7g 二色野菜 きゅうり14.2g、にんじん7.2g 青梗菜のすまし汁 チンゲンサイ5.8g、昆布だし汁60.0g	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9.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.4g かぶのグラッセ かぶ・葉23.0g、バター0.3g	午後食 きな粉リゾット 米9.0g、きな粉2.2g かぶ煮 かぶ18.0g	午後食 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7.5g 昆布だし汁30.0g
20日 金	午前食 五目あんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、はくさい20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁45.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 五目あんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁36.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.9g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 五目あんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん1.7g、昆布だし汁25.2g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐5.6g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁60.0g	午前食 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7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすお焼き じゃがいも54.0g、しらす干し3.5g、あおのり0.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 しらすお焼き じゃがいも43.2g、しらす干し2.8g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	午後食 しらすポテト じゃがいも30.2g、しらす干し2.0g、あおのり0.1g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	午後食 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7.5g 昆布だし汁30.0g
21日 土	午前食 たきこみ御飯 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 ツナポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶7.5g 豆腐スープ 絹ごし豆腐22.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g ツナポテトサラダ じゃがいも27.0g、きゅうり9.0g、ツナ水煮缶6.8g 豆腐スープ 絹ごし豆腐20.3g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	午前食 たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、いんげん2.2g マッシュポテト じゃがいも21.6g、きゅうり7.2g 豆腐スープ 絹ごし豆腐16.2g、昆布だし汁60.0g	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 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	午後食 チーズサンド 食パン27.0g、スライスチーズ2.7g 人参のグラッセ にんじん25.0g、バター0.4g	午後食 チーズパン粥 食パン21.6g、チーズ2.1g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん21.6g	午後食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g じゃが芋のスープ じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g
23日 月	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズソテー かれい35.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ3.0g 和風サラダ キャベツ20.0g、きゅうり5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のミルクスープ はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、育児用ミルク3.0g、昆布だし汁80.0g	午前食 食パン 食パン24.0g 白身魚のチーズソテー かれい28.0g、小麦粉2.4g、スライスチーズ2.4g 和風サラダ キャベツ16.0g、きゅうり4.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 白菜のミルクスープ はくさい12.0g、たまねぎ4.0g、育児用ミルク2.4g、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 煮魚 かれい19.6g 三色サラダ キャベツ11.2g、きゅうり2.8g、にんじん1.7g 白菜のミルクスープ はくさい8.4g、たまねぎ2.8g、育児用ミルク1.7g、昆布だし汁60.0g	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 ひじきとツナごはん 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1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ひじきとツナ粥 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0.8g 大根のみそ風煮 だいこん25.0g、みそ0.3g	午後食 人参粥 米9.0g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん19.0g	午後食 10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶペースト 絹ごし豆腐7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
24日 火	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 鶏むね肉20.0g、油0.5g、じゃがいも35.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g 煮りんごヨーグルトかけ りんご20.0g、ヨーグルト(無糖)10.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉16.0g、油0.4g、じゃがいも28.0g、たまねぎ12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g 煮りんごヨーグルトかけ りんご16.0g、ヨーグルト(無糖)8.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 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19.6g、たまねぎ8.4g、にんじん5.6g、昆布だし汁11.2g 煮りんごヨーグルトかけ りんご11.2g、ヨーグルト(無糖)5.6g かぶのすまし汁 かぶ8.4g、昆布だし汁60.0g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶペースト 絹ごし豆腐7.5g 人参のスープ にんじん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	午後食 南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g きゃべつのりかえ キャベツ20.0g、あおのり0.1g	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 きゃべつのりかえ キャベツ16.0g、あおのり0.1g	午後食 10倍すりつぶし粥 米3.0g かぶペースト 絹ごし豆腐7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g

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 水	午前食 軟飯 米27.0g 松風焼き 絹ごし豆腐20.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.5g、みそ0.5g ひじきの煮物 ひじき2.0g、にんじん15.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 絹ごし豆腐16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、パン粉2.8g、みそ0.4g 人参といんげんの煮物 にんじん20.0g、いんげん3.0g、しょうゆ 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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 絹ごし豆腐11.2g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、片栗粉0.5g 人参といんげんの煮物 にんじん14.0g、いんげん2.1g 大根のすまし汁 だいこん8.4g、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 大根のスープ だいこん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	青のりチーズ粥 米16.0g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g かぶと人参のグラッセ かぶ・葉20.0g、にんじん4.5g、バター0.3g	青のりチーズ粥 米11.2g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g かぶと人参煮 かぶ14.0g、にんじん3.2g	
26日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏ささみのミルクスープ 鶏ささ身20.0g、じゃがいも15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉0.1g 大根ときゅうりの和え物 だいこん15.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g みかん みかん40.0g しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し3.5g、乾燥わかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	食パン 食パン24.0g 鶏ささみのミルクスープ 鶏ささ身16.0g、じゃがいも12.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.4g、片栗粉0.1g 大根ときゅうりの和え物 だいこん12.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g みかん みかん32.0g しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.4g ほうれん草の煮浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁10.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏ささみのミルクスープ 鶏ささ身11.2g、じゃがいも8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、育児用ミルク1.7g、粉チーズ0.3g、片栗粉0.1g 大根ときゅうりの和え物 だいこん8.4g、きゅうり5.6g みかん みかん22.4g しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.0g、乾燥わかめ0.3g ほうれん草の煮浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁7.0g	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 人参のスープ にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ふかし芋 さつまいも50.0g 牛乳 牛乳100.0g	ふかし芋 さつまいも40.0g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.2g	さつまいも粥 米9.0g、さつまいも10.0g 白菜煮 はくさい14.0g	
27日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、しょうゆ1.0g 切干大根の煮物 切り干しだいこん6.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁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 ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、にんじん20.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ14.0g、にんじん14.0g、いんげん2.1g、昆布だし汁7.0g、片栗粉0.7g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草4.5g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g ほうれん草のスープ ほうれん草7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋のりしめ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g バナナ バナナ30.0g きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g じゃが芋のりしめ じゃがいも27.0g、あおのり0.1g バナナ バナナ27.0g きな粉サンド 食パン27.0g、きな粉2.7g 人参煮 にんじん27.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g じゃが芋のりしめ じゃがいも21.6g、あおのり0.1g バナナ バナナ21.6g きな粉パン粥 食パン21.6g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん21.6g	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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
30日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ40.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 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 たい32.0g、しょうゆ0.8g、油0.8g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g 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 たい22.4g 白菜の和え物 はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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 たい7.5g 白菜のスープ はくさい7.2g 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 小松菜のミルク煮 こまつな20.0g、育児用ミルク2.0g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 小松菜のミルク煮 こまつな14.0g、育児用ミルク1.4g	
31日 火	午前食 食パン 食パン30.0g かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ25.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、粉チーズ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ20.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、粉チーズ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、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 かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ14.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、粉チーズ0.3g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g きゃべつのスープ 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 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 キャラット蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、にんじん3.0g 牛乳 牛乳100.0g	キャラットリゾット 米16.0g、にんじん2.4g かぶのりしめ かぶ・葉25.0g、あおのり0.1g	キャラットリゾット 米11.2g、にんじん1.7g かぶのりしめ かぶ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。