

# 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( )は未測見	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水	焼き鳥丼野菜添え 五目みそ汁 オレンジ	ツナコップサンド 牛乳	559.1(411.7) 27.8(20.4) 17.6(12.7) 1.8(1.3)	米、油、片栗粉 〇コップパン、〇マヨネーズ	鶏肉、油揚げ、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶	だいこん、かぼちゃ、オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ 〇きゅうり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、料理酒
02木	きゃべつとベーコンのスパゲティー 秋野菜のサラダ かぶのスープ	ごぎつねごはん 麦茶	591.1(443.4) 18.9(14.2) 17.7(13.3) 1.3(1.0)	スパゲティー、さつま芋、マヨネーズ、オリーブ油、ごま 〇米、〇砂糖	ベーコン、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、スキムミルク 〇鶏ひき肉、〇油揚げ	キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、ごまつな、しめじ、れんこん、にんじん 〇コーン缶	しょうゆ 〇しょうゆ
04土	麻婆丼 大根とツナの和え物 もやしのみそ汁	青のりチーズサンド 麦茶	515.1(386.4) 20.1(15.1) 18.3(13.8) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖 〇食パン、〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、鶏がらスープ 〇スライスチーズ	だいこん、もやし、ねぎ、にら、にんじん、きゅうり、たまねぎ 〇あおのり	煮干だし汁、みりん、しょうゆ
06月	ごはん 秋鮭の西京焼き うの花炒り煮 きのこのみそ汁	ウインナーコーンパン 牛乳	561.0(413.2) 30.0(22.1) 17.1(12.4) 2.1(1.5)	米、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス	さけ、おから、みそ、油揚げ、ちくわ 〇牛乳、〇ウインナー	しめじ、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき 〇コーン缶、〇たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん 〇ケチャップ、〇パセリ粉
07火	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ きゃべつのスープ・みかん	うめちりおにぎり 麦茶	473.0(346.3) 22.6(16.8) 12.0(9.0) 2.0(1.5)	バターロール、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇ごま	鶏もも肉、ハム 〇しらす干し	みかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しょうが	りんご酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩
08水	豚みそコーン丼 ひじきの炒り煮 白菜のすまし汁	りんごジャムサンド 牛乳	575.0(423.7) 25.2(18.5) 15.8(11.3) 2.1(1.6)	米、砂糖、油 〇食パン	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ 〇牛乳	コーン缶、はくさい、にんじん、えのきだけ、ひじき、葉ねぎ、いんげん、しょうが 〇りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
09木	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え 玉ねぎとお麩のみそ汁	マカロニココア 牛乳	597.5(439.9) 28.8(21.1) 17.5(12.6) 1.6(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖、お麩、ごま 〇マカロニ、〇砂糖	鶏レバー、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇スキムミルク、〇きな粉	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 〇ココア(ピュアココア)
10金 誕生会	ベーコンピラフ チーズインハンバーグブロックソース添え さつま芋のマセドアンサラダ 白菜のスープ	オレンジマフィン 牛乳	795.0(578.2) 29.6(21.5) 33.2(24.1) 2.6(1.9)	米、さつま芋、マヨネーズ、パン粉、砂糖 〇ホットケーキミックス	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、チーズ、牛乳 〇牛乳、〇卵、〇バター、〇ホイップクリーム	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロックリー、コーン缶 〇オレンジ濃縮果汁	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉
11土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨポテト 豆腐とねぎのスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	514.5(385.5) 17.2(12.9) 16.1(12.1) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油 〇食パン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、スキムミルク	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮たけのこ 〇ブルーベリージャム	しょうゆ、みりん
13月	ごはん かじきの香草焼き 高野豆腐と根菜の煮物 わかめのみそ汁	ソフトクッキー 牛乳	599.3(441.8) 27.2(20.0) 20.3(14.8) 2.1(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖 〇ホットケーキミックス、〇グラニュー糖	かじき、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇バター	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉 〇ココア(ピュアココア)
14火	コッパパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 青梗菜のスープ	ツナトマトマカロニ 牛乳	468.3(338.5) 27.7(20.2) 20.2(14.2) 1.6(1.2)	コッパパン、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖 〇マカロニ、〇オリーブ油	鶏肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇ツナ油漬缶、〇鶏がらスープ	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、マーマレード 〇トマトピューレ、〇たまねぎ、〇にんじん	しょうゆ、みりん、食酢、食塩 〇パセリ粉
15水	キッズピピンパ 南瓜の甘煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	587.3(432.9) 24.1(17.7) 19.1(13.8) 1.9(1.4)	米、ごま、砂糖、ごま油 〇ホットケーキミックス、〇メープルシロップ	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇バター	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
16木	チャンポンうどん おからサラダ バナナ	栗おこわ 麦茶	467.2(349.5) 17.8(13.2) 9.6(7.2) 2.1(1.5)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖 〇米、〇もち米、〇くり、〇黒ごま	豚肉、おから、えび(むき身)、ハム、なると、鶏がらスープ、スキムミルク	バナナ、キャベツ、もやし、ブロックリー、水煮たけのこ、ねぎ	しょうゆ、食塩 〇食塩
17金 秋祭り	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ お楽しみポテト 豚汁	ふかし手 牛乳	667.0(485.7) 28.2(20.5) 27.3(19.5) 2.2(1.6)	米、じゃが芋、さといも、油、片栗粉、ごま 〇さつま芋	鶏肉、豚肉、みそ、油揚げ 〇牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
18土	あんかけうどん じゃが芋とさつま揚げの煮物 バナナ	たきごみ御飯 麦茶	461.8(336.8) 16.1(11.9) 6.0(4.4) 1.9(1.5)	干しうどん、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖 〇米	鶏肉、さつま揚げ 〇豚ひき肉、〇油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、いんげん 〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん 〇しょうゆ
20月	ごはん さわらのカレー風味焼き 白菜の梅肉和え かぶのみそ汁	シュガートースト 牛乳	540.8(398.0) 25.9(19.0) 18.7(13.5) 2.0(1.5)	米、油、砂糖 〇食パン、〇グラニュー糖	さわら、みそ、油揚げ、かつお節 〇牛乳、〇バター	はくさい、かぶ・葉、ごまつな、うめひしお、りんごジャム、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
21火	バターロール 鶏肉のパベーキューソース焼き 和風サラダ ポパイミルクスープ	ひじきごはん 麦茶	512.0(383.2) 28.5(21.4) 14.3(10.7) 2.0(1.5)	バターロール、油、砂糖 〇米、〇油、〇砂糖	牛乳、鶏肉、しらす干し、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ 〇油揚げ	キャベツ、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん 〇にんじん、〇ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食酢 〇しょうゆ、〇みりん
22水	豚丼 切り干し大根のサラダ なめこのみそ汁 みかん	高野豆腐のフレンチトースト 牛乳	630.2(465.1) 29.4(21.6) 23.1(16.9) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま 〇砂糖、〇グラニュー糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、ちくわ 〇牛乳、〇凍り豆腐、〇バター	みかん、たまねぎ、しらたき、なめこ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食酢、みりん
24金	スパゲティーナポリタン ブロックリーフレンチサラダ キャベツのスープ	きのこおにぎり 麦茶	526.2(393.0) 16.2(12.1) 12.8(9.4) 1.5(1.1)	スパゲティー、オリーブ油、油、砂糖 〇米、〇もち米、〇砂糖	ウインナー、チーズ、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ブロックリー、にんじん、ピーマン 〇まいだけ、〇しめじ、〇えのきだけ、〇にんじん	中濃ソース、食酢、ケチャップ、食塩 〇しょうゆ、〇食塩
25土	豚肉チャーハン チャーハンポテト 豆腐とわかめスープ	きな粉サンド 麦茶	500.0(375.0) 15.6(11.7) 17.0(12.7) 1.3(1.0)	米、じゃが芋、油、オリーブ油 〇食パン、〇砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ベーコン、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ、パセリ粉、食塩
27月	ごはん かわいいのかば焼き 骨太サラダ 大根と油揚げのみそ汁	しらすトースト 牛乳	567.9(414.5) 28.2(20.7) 20.3(14.7) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油、小麦粉、すりごま、砂糖 幼児：〇コップパン 乳児：〇食パン、〇マヨネーズ	かわいい、水煮大豆、みそ、油揚げ、スキムミルク 〇牛乳、〇しらす干し、〇粉チーズ	ほうれん草、だいこん、にんじん、ひじき 〇あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん
28火	マカロニチキングラタン グリーンサラダ ココロスープ みかん	韓国風混ぜごはん 麦茶	610.3(457.7) 25.0(18.8) 19.8(14.9) 1.5(1.1)	マカロニ、小麦粉、油、砂糖 〇米、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、バター、スキムミルク、ウインナー、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、ブロックリー、にんじん、きゅうり、コーン缶 〇ごまつな、〇にんじん、〇しょうが	食酢、食塩 〇しょうゆ、〇料理酒
29水	旬の野菜カレー 春雨と卵のサラダ お麩のすまし汁	フルーツヨーグルト 麦茶	543.6(404.0) 22.7(16.9) 14.1(10.4) 2.5(1.9)	米、じゃが芋、はるさめ、砂糖、油、お麩、ごま油 〇グラニュー糖	豚肉、卵、ハム、スキムミルク 〇ヨーグルト(無糖)、〇スキムミルク	たまねぎ、もやし、なす、きゅうり、エリンギ、しめじ、万能ねぎ、乾燥わかめ 〇バナナ、〇みかん缶、〇パイナップル、〇干しぶどう	かつおだし汁、カレー粉、しょうゆ、食酢、食塩
30木	味噌煮込みうどん ポテトサラダ バナナ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	504.3(369.1) 18.0(13.3) 7.6(5.7) 2.2(1.6)	干しうどん、じゃが芋、マヨネーズ 〇米、〇ごま	鶏肉、みそ、ハム、スキムミルク 〇しらす干し	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、コーン缶	かつおだし汁、みりん

\*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	水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏そぼろと野菜炒め 鶏むね肉20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと野菜炒め 鶏むね肉16.0g、キャベツ12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 大根のみそ汁 だいこん9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜煮 鶏むね肉11.2g、キャベツ8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.4g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 大根のすまし汁 だいこん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 大根のスープ だいこん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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.4g 白菜のミルク煮 はくさい25.0g、育児用ミルク1.2g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g 白菜のミルク煮 はくさい17.5g、育児用ミルク0.8g	
2日	木	午前食 きゃべつとささみのマカロニ煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、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、にんじん3.0g、ツナ水煮缶3.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g	きゃべつとささみのマカロニ煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、キャベツ12.0g、たまねぎ8.0g、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、にんじん2.4g、ツナ水煮缶2.4g かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	きゃべつとささみ粥 米9.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ8.4g、たまねぎ5.6g 秋野菜のサラダ こまつな5.6g、さつまいも11.2g、にんじん1.7g かぶのスープ かぶ5.6g、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 小松菜のスープ こまつな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 小松菜のおかか和え こまつな25.0g、かつお節0.2g	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g 茹で小松菜 こまつな17.5g	
4日	土	午前食 麻婆丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐50.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、みそ1.0g、片栗粉2.0g 大根煮 だいこん25.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ	麻婆丼 米16.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐45.0g、たまねぎ4.5g、しょうゆ0.9g、みそ0.9g、片栗粉1.8g 大根煮 だいこん22.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ	麻婆粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ3.6g、片栗粉1.4g 大根煮 だいこん18.0g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ8.0g、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7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
		午後食 チーズサンド 食パン30.0g、チーズ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン27.0g、チーズ2.7g 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、チーズ2.2g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	
6日	月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の味噌風焼き さけ30.0g、みそ0.5g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風焼き かれい24.0g、みそ0.4g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g 白菜のすまし汁 はくさい8.4g、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 かれい7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
		午後食 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ8.0g、ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃリゾット かぼちゃ6.4g、米16.0g きゃべつのはくさい キャベツ25.0g、昆布だし汁10.0g	かぼちゃリゾット かぼちゃ4.5g、米9.0g きゃべつのはくさい キャベツ17.5g、昆布だし汁7.0g	
7日	火	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、しょうゆ0.5g 大根ときゅうりの和え物 だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのスープ キャベツ15.0g、たまねぎ7.5g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 鶏団子の照り焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.6g、片栗粉3.5g 大根ときゅうりの和え物 だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのスープ キャベツ12.0g、たまねぎ6.0g、しょうゆ0.6g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろと豆腐のあんかけ 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ5.6g、片栗粉3.5g 大根ときゅうりの和え物 だいこん11.2g、きゅうり5.6g きゃべつのスープ キャベツ8.4g、たまねぎ4.2g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 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	にんじんとしらす粥 米16.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー12.0g、粉チーズ0.5g	にんじんとしらす粥 米9.0g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g ブロッコリーのチーズ和え ブロッコリー8.4g、粉チーズ0.4g	
8日	水	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.5g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g キャベツのしらす和え キャベツ30.0g、しらす干し3.0g 白菜のみそ汁 はくさい15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉18.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.8g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g キャベツのしらす和え キャベツ24.0g、しらす干し2.4g 白菜のみそ汁 はくさい12.0g、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12.6g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、いんげん2.0g、昆布だし汁16.8g、片栗粉1.1g キャベツのしらす和え キャベツ16.8g、しらす干し1.7g 白菜のすまし汁 はくさい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7.5g 白菜のスープ はくさい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	

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)
9日 木	午前食 軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉25.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g ほうれん草ののり和え ほうれんそう10.1g、もやし23.6g、にんじん3.4g、あおのり0.2g、しょうゆ1.0g 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、焼ふ0.8g、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20.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g ほうれん草ののり和え ほうれんそう8.1g、キャベツ18.9g、にんじん2.7g、あおのり0.1g、しょうゆ0.8g 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ8.0g、焼ふ0.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉14.0g、たまねぎ11.2g ほうれん草ののり和え ほうれんそう5.7g、キャベツ13.2g、にんじん1.9g、あおのり0.1g 玉ねぎとお麩のみそ汁 たまねぎ5.6g、焼ふ0.4g、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7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ20.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.8g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	きな粉リゾット 米9.0g、きな粉2.0g 茹でキャベツ キャベツ17.5g	
10日 金	午前食 ケチャップ風チキンライス 米27.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ6.3g、にんじん6.3g、ケチャップ1.0g さつまいものココロサラダ さつまいも20.0g、ブロッコリー8.0g、にんじん5.0g、チーズ5.0g 白菜のスープ はくさい110.0g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	ケチャップ風チキンリゾット 米16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ5.0g、にんじん5.0g、ケチャップ0.8g さつまいものココロサラダ さつまいも16.0g、ブロッコリー6.4g、にんじん4.0g、チーズ4.0g 白菜のスープ はくさい18.0g、たまねぎ6.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ3.5g、にんじん3.5g さつまいもサラダ さつまいも11.2g、ブロッコリー4.5g、にんじん2.8g、チーズ2.8g 白菜のスープ はくさい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 さつまいもペースト さつまいも7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、干しぶどう3.2g 牛乳 牛乳100.0g	しらすと野菜粥 米16.0g、いんげん5.0g、にんじん3.5g、しらす干し5.0g スティックきゅうり きゅうり20.0g	しらすと野菜粥 米9.0g、いんげん3.5g、にんじん2.5g、しらす干し3.5g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
11日 土	午前食 炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん6.4g、しょうゆ0.4g ツナポテトサラダ じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.5g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、にんじん4.5g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 豆腐のスープ 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 じゃが芋ペースト じゃがいも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	
13日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の磯辺焼き かれい30.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g 二色煮 だいこん25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の磯辺焼き かれい24.0g、あおのり0.3g、片栗粉6.4g、油0.8g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚の磯辺焼き かれい16.8g、あおのり0.2g 二色煮 だいこん14.0g、にんじん2.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいも焼き 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	さつまいも焼き 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 青梗菜のお浸し チンゲンサイ20.0g、昆布だし汁10.0g	さつまいも豆腐 さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g、粉チーズ0.4g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ14.0g、昆布だし汁7.0g	
14日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、しょうゆ1.0g 三色サラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.1g、たまねぎ6.3g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.4g	食パン 食パン24.0g 豆腐のココロ煮 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 三色サラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.6g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.1g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.3g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐のどろみ煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐28.0g、昆布だし汁21.0g、片栗粉0.7g 三色サラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g 青梗菜のスープ チンゲンサイ5.7g、たまねぎ3.5g、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 人参のスープ にんじん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20.0g、たまねぎ6.8g、にんじん2.0g、ツナ水煮缶3.5g、トマトピューレ3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナトマトマカロニ マカロニ16.0g、たまねぎ5.4g、にんじん1.6g、ツナ水煮缶2.8g、トマトピューレ2.4g じゃがいものり じゃがいも20.0g、あおのり0.3g	野菜リゾット 米9.0g、たまねぎ3.8g、にんじん1.1g じゃがいものり じゃがいも14.0g、あおのり0.2g	
15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30.0g、たまねぎ13.5g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、油0.5g、しょうゆ1.3g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g キャベツのみそ汁 キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ10.8g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、油0.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g キャベツのみそ汁 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、ほうれんそう5.6g、片栗粉0.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g キャベツのみそ汁 キャベツ4.5g、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 キャベツのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、バター0.8g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	

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)
16日 木	午前食 豚味噌風煮うどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)15.0g、にんじん7.5g、キャベツ18.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌風煮うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.0g、キャベツ15.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ブロッコリーとツナのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.2g、キャベツ10.5g、昆布だし汁60.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g 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 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15.0g、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、鶏ささみ12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
17日 金	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 大根のすまし汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい8.0g、にんじん6.4g、みそ0.4g 小松菜の白和え こまつな16.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.4g 大根のすまし汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、はくさい5.6g、にんじん4.5g 小松菜の白和え こまつな11.2g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐8.4g 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐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 ふかし芋 さつまいも40.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいも粥 さつまいも10.0g、米16.0g いんげんとしらすの和え物 いんげん20.0g、しらす干し3.0g	さつまいも粥 さつまいも7.0g、米9.0g いんげんとしらすの和え物 いんげん14.0g、しらす干し2.1g	
18日 土	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13.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g じゃが芋の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.5g バナナ バナナ20.3g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい10.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g じゃが芋の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん4.0g、いんげん1.6g、しょうゆ0.4g バナナ バナナ16.2g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい17.6g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g じゃが芋の煮物 じゃがいも16.8g、にんじん2.8g、いんげん1.1g バナナ バナナ11.3g	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 たきこみ御飯 米27.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.6g 白菜ののり和え はくさい25.0g、あおのり0.1g	たきこみ粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん1.7g 白菜ののり和え はくさい17.5g、あおのり0.1g	
20日 月	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1.0g 白菜と人参の和え物 はくさい25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.7g かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、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 白菜と人参の和え物 はくさい20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 白菜と人参の和え物 はくさい14.0g、にんじん2.8g かぶのみそ汁 かぶ8.4g、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 かれい7.5g かぶのスープ かぶ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24.0g、かぼちゃ12.0g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 茹で小松菜 こまつな14.0g	
21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23.0g、きゅうり7.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.8g ポパイミルクスープ ほうれんそう6.0g、たまねぎ5.0g、育児用ミルク1.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 豆腐と玉ねぎの旨煮 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 和風サラダ キャベツ18.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.6g ポパイミルクスープ ほうれんそう4.8g、たまねぎ4.0g、育児用ミルク0.8g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐と玉ねぎの旨煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁21.0g、片栗粉0.7g 和風サラダ キャベツ12.9g、きゅうり3.9g、にんじん1.7g、しらす干し1.7g ポパイミルクスープ ほうれんそう3.4g、たまねぎ2.8g、育児用ミルク0.6g、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7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.5g 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1.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 米16.0g、ひじき0.8g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶2.4g 大根の味噌風煮 だいこん20.0g、みそ0.3g	人参粥 米9.0g、にんじん1.7g 大根煮 だいこん14.0g	
22日 水	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、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ風煮 だいこん30.0g、みそ0.3g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g みかん みかん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、キャベツ8.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ風煮 だいこん24.0g、みそ0.2g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐13.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g みかん みかん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、キャベツ5.6g 大根煮 だいこん16.8g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐9.1g、昆布だし汁60.0g みかん みかん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 人参のスープ にんじん7.5g 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	かぼちゃチーズ 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	

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)
24日 金	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、にんじん3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ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3.0g きゃべつスープ キャベツ12.0g、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、にんじん2.4g、ホールトマト缶詰8.0g、ケチャップ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2.4g きゃべつスープ キャベツ9.6g、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、にんじん2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.5g 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 きゃべつスープ キャベツ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 じゃがいものりおえ じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.5g じゃがいものりおえ じゃがいも20.0g、あおのり0.1g	
25日 土	午前食 たきこみ御飯 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 じゃが芋煮 じゃがいも30.0g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐20.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	たきこみ粥 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 じゃが芋煮 じゃがいも24.0g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐16.0g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g じゃが芋煮 じゃがいも16.8g 豆腐とわかめのスープ 絹ごし豆腐11.2g、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 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 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	
27日 月	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0.8g ほうれん草の白和え ほうれん草15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐20.0g、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24.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草の白和え ほうれん草12.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐16.0g、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16.8g ほうれん草の白和え ほうれん草8.4g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐11.2g 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 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 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 キャベツのおかかおえ キャベツ25.0g、かつお節0.2g	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 茹でキャベツ キャベツ17.5g	
28日 火	午前食 マカロニのミルク煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、育児用ミルク2.0g、粉チーズ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g みかん みかん30.0g	マカロニのミルク煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、たまねぎ12.0g、育児用ミルク1.6g、粉チーズ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g 野菜スープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g みかん みかん24.0g	野菜ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ11.2g、たまねぎ8.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g 野菜スープ キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g みかん みかん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 きゃべつスープ キャベツ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	
29日 水	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、にんじん10.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのおかかおえ キャベツ30.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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、にんじん8.0g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g きゃべつのおかかおえ キャベツ24.0g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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、にんじん5.6g、昆布だし汁11.2g 煮きゃべつ キャベツ16.8g かぶのすまし汁 かぶ8.4g、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 じゃがいものスープ じゃがいも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、牛乳10.0g、ヨーグルト(無糖)5.0g、バナナ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	バナナヨーグルト バナナ15.0g、ヨーグルト(無糖)20.0g さつま芋煮 さつまいも20.0g	バナナヨーグルト バナナ10.5g、ヨーグルト(無糖)14.0g さつま芋煮 さつまいも14.0g	
30日 木	午前食 味噌煮込みうどん ゆでうどん80.0g、鶏もも肉16.9g、はくさい10.1g、だいこん6.8g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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3.0g バナナ バナナ30.0g	味噌煮込みうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい8.1g、だいこん5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g 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2.4g バナナ バナナ24.0g	煮込みうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、はくさい15.7g、だいこん3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g マッシュポテト じゃがいも16.0g、きゅうり6.5g 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7.5g 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2.0g 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1.6g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	

※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。