

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 軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉40.5g、みそ0.5g 三色野菜のおかか和え もやし2.3g、こまつな10.1g、にんじん3.4g、かつお節0.2g、しょうゆ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0.5g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ9.0g、片栗粉1.8g、しょうゆ0.9g 小松菜のおかか和え こまつな13.5g、にんじん4.5g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい9.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉12.6g、絹ごし豆腐12.6g、たまねぎ6.3g、片栗粉1.3g 小松菜と人参の和え物 こまつな9.5g、にんじん3.2g 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 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 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズリゾット 米16.0g、チーズ3.0g じゃがいものり じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ2.1g じゃがいものり じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
2日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉27.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、油1.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g じゃがいも煮 じゃがいも30.0g お麩のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ6.8g、お麩0.7g、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21.6g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、油1.1g、しょうゆ2.2g、片栗粉1.1g じゃがいも煮 じゃがいも24.0g お麩のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ5.4g、お麩0.5g、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15.1g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g じゃがいも煮 じゃがいも16.8g お麩のみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.8g、お麩0.4g、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 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3.0g 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	
4日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のチーズソテー たい25.0g、小麦粉3.0g、スライスチーズ3.0g 白菜ののり和え はくさい30.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のチーズソテー たい20.0g、小麦粉2.4g、スライスチーズ2.4g 白菜ののり和え はくさい24.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい14.0g 白菜ののり和え はくさい16.8g、あおのり0.1g 小松菜のみそ汁 こまつな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 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 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 キャベツの煮浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g キャベツの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
5日 火	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい30.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉2.0g 大根とツナの和え物 だいこん20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい24.0g、にんじん8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.6g 大根とツナの和え物 だいこん16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん49.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい16.8g、にんじん5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.1g 大根ときゅうりの和え物 だいこん11.2g、きゅうり5.6g 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 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、鶏むね肉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、鶏むね肉12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	人参粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	
6日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉40.0g、しょうゆ1.0g 冬野菜のサラダ ブロッコリー15.0g、カリフラワー5.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン27.0g ミートローフ 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ13.5g、パン粉2.7g、ケチャップ0.9g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのスープ かぶ・葉9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	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7.2g、たまねぎ10.8g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのスープ かぶ7.2g、にんじん3.6g、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7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかかおにぎり 米25.0g、チーズ5.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ4.5g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g じゃが芋のり じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.6g じゃが芋のり じゃがいも19.0g、あおのり0.2g	
7日 木	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉(もも)20.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆10.0g、はくさい10.0g、こまつな5.0g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、乾燥わかめ0.2g	5倍粥 米16.0g 肉じゃが 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、油0.8g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g ネバネバ和え 挽きわり納豆8.0g、はくさい8.0g、こまつな4.0g、しょうゆ0.8g わかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g、乾燥わかめ0.2g	7倍粥 米9.0g じゃが芋とそぼろのどろみ煮 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11.2g、片栗粉1.0g 二色野菜和え はくさい5.6g、こまつな2.8g わかめのみそ汁 たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g、乾燥わかめ0.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜ペースト はくさい7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、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 白菜の煮浸し はくさい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)
8日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉20.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ1.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつまいも煮 さつまいも30.0g 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	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉16.0g、チンゲンサイ12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g さつまいも煮 さつまいも24.0g お麩のみそ汁 お麩0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと青梗菜煮 鶏むね肉11.2g、チンゲンサイ8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.4g さつまいも煮 さつまいも16.8g お麩のみそ汁 お麩0.6g、たまねぎ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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナマカロニ マカロニ10.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶4.0g、たまねぎ6.4g、にんじん4.0g、ケチャップ0.8g いんげんとしらすの和え物 いんげん20.0g、しらす干し3.5g	野菜リゾット 米9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん2.8g いんげんとしらすの和え物 いんげん14.0g、しらす干し2.5g	
9日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋のりおえ じゃがいも30.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のりおえ じゃがいも24.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、にんじん2.8g、いんげん1.7g じゃが芋のりおえ じゃがいも16.8g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.2g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 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2.8g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
11日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のケチャップ風焼き かれい40.0g、ケチャップ1.0g きゃべつと人参のおかかおえ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 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 白身魚のケチャップ風焼き かれい32.0g、ケチャップ0.8g きゃべつと人参のおかかおえ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 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 煮魚 かれい22.4g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん2.8g わかめと玉ねぎのみそ汁 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 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 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	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.5g ほうれん草の煮浸し ほうれん草20.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.8g ほうれん草の煮浸し ほうれん草14.0g、昆布だし汁7.0g	
12日 火	午前食 軟飯 米27.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉8.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのトロみ煮 鶏むね肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉0.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.4g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にゅうめん 干しとうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん 干しとうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	にゅうめん 干しとうめん11.2g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	
13日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 肉団子ミルクスープ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁80.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g みかん みかん30.0g	食パン 食パン24.0g 肉団子ミルクスープ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、育児用ミルク1.6g、昆布だし汁64.0g スティック野菜 にんじん8.0g、きゅうり16.0g みかん みかん24.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 野菜とそぼろのミルクスープ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、じゃがいも8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、育児用ミルク1.1g、昆布だし汁60.0g 二色野菜 にんじん5.6g、きゅうり11.2g 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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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0.8g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	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 大根煮 だいこん25.0g	人参粥 米9.0g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん17.5g	
14日 木	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米27.0g、鶏むね肉18.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の白和え ほうれん草15.0g、にんじん10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、たまねぎ5.0g、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14.4g、にんじん4.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の白和え ほうれん草12.0g、にんじん8.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん9.6g、たまねぎ4.0g、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10.1g、にんじん2.8g、いんげん2.8g ほうれん草の白和え ほうれん草8.4g、にんじん5.6g、絹ごし豆腐8.4g 大根のみそ汁 だいこん6.7g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g ほうれん草のペースト ほうれん草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 白菜のりおえ はくさい20.0g、あおのり0.2g	かぼちゃチーズ かぼちゃ33.6g、粉チーズ0.6g 白菜のりおえ はくさい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)
15日 金	午前食 レバー入りミートマカロニ マカロニ20.0g、鶏むね肉20.0g、鶏レバー10.1g、油1.0g、たまねぎ20.3g、にんじん3.4g、小麦粉2.0g、ホールトマト缶詰20.3g、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3.5g 白菜のスープ はくさい12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	レバー入りミートマカロニ マカロニ16.0g、鶏むね肉16.0g、鶏レバー8.1g、油0.8g、たまねぎ16.2g、にんじん2.7g、小麦粉1.6g、ホールトマト缶詰16.2g、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2.8g 白菜のスープ はくさい9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.3g、にんじん1.9g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー8.4g、チーズ2.0g 白菜のスープ はくさい6.7g、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 人参のスープ にんじん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 きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g 煮きゃべつ キャベツ17.5g	
16日 土	午前食 たきごみ御飯 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 わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.5g、はくさい11.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g バナナ バナナ40.0g	たきごみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ32.0g	たきごみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、はくさい5.6g、昆布だし汁60.0g バナナ バナナ22.4g	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 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21.6g、きな粉2.8g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米15.1g、きな粉2.0g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁7.0g	
18日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のクリーム煮 たい13.0g、たまねぎ10.0g、育児用ミルク2.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉3.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のみそ汁 たまねぎ15.0g、ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のクリーム煮 たい12.4g、たまねぎ8.0g、育児用ミルク1.6g、粉チーズ0.4g、片栗粉2.4g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草のみそ汁 たまねぎ12.0g、ほうれん草8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のクリーム煮 たい16.8g、たまねぎ5.6g、育児用ミルク1.1g、粉チーズ0.3g、片栗粉1.7g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g ほうれん草のみそ汁 たまねぎ8.4g、ほうれん草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 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 りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、りんご10.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のとりんご煮 さつまいも40.0g、りんご8.0g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	さつま芋のとりんご煮 さつまいも28.0g、りんご5.6g 人参煮 にんじん14.0g	
19日 火	午前食 豚味噌うどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、だいこん10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g	味噌風味うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉15.0g、だいこん8.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g ココロポテト じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.5g、だいこん5.6g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 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 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21.6g、鶏ささみ12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根煮 だいこん25.0g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん17.5g	
20日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉40.0g、ケチャップ1.0g 小松菜のおかか和え こまつな10.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.8g 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 松風焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、白みそ0.3g 小松菜のおかか和え こまつな8.0g、キャベツ16.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.6g 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 豆腐のそぼろ煮 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ7.0g、片栗粉1.0g 小松菜の和え物 こまつな5.6g、キャベツ11.2g、にんじん2.8g 大根のみそ汁 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 にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん ゆでそうめん70.0g、鶏むね肉9.6g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.6g きゃべつのはりし キャベツ20.0g、あおりのり0.2g	にゅうめん ゆでそうめん60.0g、鶏むね肉6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁45.0g、片栗粉1.1g きゃべつのはりし キャベツ14.0g、あおりのり0.1g	
21日 木	午前食 軟飯 米27.0g 肉豆腐 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい12.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g りんごヨーグルト りんご20.0g、ヨーグルト(無糖)10.0g 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	5倍粥 米16.0g 肉豆腐 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐16.0g、はくさい16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g りんごヨーグルト りんご16.0g、ヨーグルト(無糖)8.0g 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 肉豆腐 鶏むね肉8.4g、絹ごし豆腐11.2g、はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g、片栗粉0.6g りんごヨーグルト りんご11.2g、ヨーグルト(無糖)5.6g 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7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋ペーストサンド 食パン30.0g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋ペーストサンド 食パン24.0g、さつまいも12.0g 白菜としらすの煮浸し はくさい20.0g、しらす干し3.5g	さつま芋パン粥 食パン16.8g、さつまいも8.4g、育児用ミルク0.8g 白菜としらすの煮浸し はくさい14.0g、しらす干し2.5g	

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)
22日 金	午前食 食パン 食パン30.0g チーズ入りミートローフ 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 温野菜 ブロッコリー15.0g、かぼちゃ15.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g チーズ入りミートローフ 鶏むね肉8.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、チーズ4.0g 温野菜 ブロッコリー12.0g、かぼちゃ12.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐のチーズ風煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、チーズ3.6g、片栗粉0.4g 温野菜 ブロッコリー10.0g、かぼちゃ10.0g 小松菜のスープ こまつな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 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ホットケーキいちごソースかけ ホットケーキ粉20.0g、牛乳15.0g、バター1.0g、いちご5.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 米16.0g、かぼちゃ5.0g さつま芋煮 さつまいも20.0g	南瓜リゾット 米9.0g、かぼちゃ4.0g さつま芋煮 さつまいも18.0g	
23日 土	午前食 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5.0g、ケチャップ1.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g 野菜スープ 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	チキンリゾット 米16.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g じゃが芋煮 じゃがいも27.0g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉9.5g、たまねぎ6.3g、にんじん3.2g じゃが芋煮 じゃがいも18.9g 野菜スープ キャベツ6.3g、たまねぎ3.2g、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7.5g 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27.0g、きな粉2.7g スティックきゅうり きゅうり20.0g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉1.9g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
25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 ほうれん草のおかか和え はくさい12.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 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 白身魚の照り焼き かれい24.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草のおかか和え はくさい16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 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 煮魚 かれい16.8g ほうれん草の和え物 はくさい11.2g、ほうれんそう5.6g、にんじん2.8g 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 白身魚ペースト かれい7.5g 大根のスープ だいこん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、ツナ水煮缶6.0g、粉チーズ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶4.8g、粉チーズ0.8g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	チーズリゾット 米9.0g、粉チーズ0.6g かぶ煮 かぶ17.5g	
26日 火	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉15.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g 白菜の和え物 はくさい15.0g、ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g 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	5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g 白菜の和え物 はくさい12.0g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 お麩0.8g、たまねぎ8.0g、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10.5g、じゃがいも11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁11.2g 白菜の和え物 はくさい8.4g、ほうれんそう5.6g お麩のすまし汁 お麩0.6g、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 ほうれんそう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 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2.8g、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 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	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 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	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 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 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 マカロニきな粉 マカロニ10.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g きゃべつのみそ煮 キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g きゃべつのみそ煮 キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
28日 木	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉20.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g 野菜ツナサラダ こまつな20.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶5.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉18.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g 野菜ツナサラダ こまつな16.0g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶4.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉12.6g、はくさい18.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g 野菜サラダ こまつな11.2g、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 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめごはん 米27.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ0.6g 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0.5g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g 人参煮 にんじん14.0g	

※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。