

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()は未測児	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
04木	カレーライス フルーツサラダ わかめとコーンのスープ	マカロニきな粉 牛乳	631.1(465.7) 22.4(16.4) 18.8(13.6) 2.3(1.7)	米、じゃが芋、砂糖、マヨネーズ、油 マカロニ、オグラニュー糖	ウインナー、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	たまねぎ、りんご、みかん缶、ハイン缶、にんじん、コーン缶、干しぶどう、乾燥わかめ	カレールー、しょうゆ
05金 七草会	ツナ和風スパゲッティ フルーツきんとん 玉ねぎのスープ	七草雑炊 麦茶	530.6(398.0) 21.6(16.2) 8.8(6.6) 1.3(1.0)	さつま芋、くりの甘露煮、オリーブ油、砂糖 〇米	ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ、バター	たまねぎ、キャベツ、なす、りんご、コーン缶、エリンギ、干しぶどう、万能ねぎ 〇七草、〇せり、〇かぶ・葉	しょうゆ、みりん、パセリ粉 〇かつおだし汁、〇しょうゆ、〇食塩
06土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 豆腐とねぎのスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	421.1(315.8) 16.4(12.3) 7.4(5.5) 1.2(0.9)	米、油、砂糖 〇食パン	絹ごし豆腐、豚肉、みそ、鶏がらスープ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、塩こんぶ 〇ブルーベリージャム	しょうゆ
09火	コッペパン かわい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	五平餅 牛乳	547.5(403.0) 28.2(20.7) 22.3(16.2) 1.8(1.3)	コッペパン、油、小麦粉、マヨネーズ 〇もち米、〇米、〇砂糖、〇すりごま	かわいい、牛乳、スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ 〇牛乳、〇みそ	キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食酢、しょうゆ 〇みりん
10水	ごはん 厚揚げのオイスターソース炒め さつま芋の甘露煮 わかめのみそ汁	セサミトースト 牛乳	608.2(448.5) 21.5(15.7) 19.1(13.8) 1.9(1.4)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油 〇食パン、〇グラニュー糖、〇すりごま	豚肉、生揚げ、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇バター	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、水煮だけのこ、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、オイスターソース
11木 誕生会	ウインナーピラフ チキンフライ ブロッコリーフレンチサラダ かぶのスープ	りんごケーキ	624.8(454.0) 28.1(20.5) 20.8(14.9) 1.3(0.9)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖 〇小麦粉、〇グラニュー糖	鶏肉(胸皮なし)、チーズ、ウインナー、鶏がらスープ 〇牛乳、〇卵、〇バター	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・葉、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、食酢、食塩
12金	かぼちゃのほうとう風うどん おからツナマヨサラダ バナナ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	534.0(400.5) 18.7(14.0) 10.0(7.5) 2.3(1.7)	干しうどん、マヨネーズ、油、砂糖 〇米、〇ごま	豚肉、おから、みそ、ツナ油漬缶、スキムミルク 〇しらす干し	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、なめこ、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
13土	そぼろあんかけ丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつのみそ汁	ツナサンド 麦茶	499.2(374.5) 19.4(14.5) 17.2(12.9) 2.3(1.8)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 〇食パン、〇マヨネーズ	豚ひき肉、みそ 〇ツナ油漬缶、〇スキムミルク	もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、乾燥わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ
15月	ごはん さわらのカレー風味焼き 切干大根とちくわの煮物 ほうれん草のみそ汁	小倉コッペパン 牛乳	619.5(455.3) 27.1(19.9) 20.1(14.4) 2.3(1.7)	米、油、砂糖 〇コッペパン、〇砂糖	さわら、ちくわ、みそ、油揚げ 〇牛乳、〇小豆、〇バター	ほうれん草、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩
16火	フランスパン(乳児:バターロール) ピーズシチュー マカロニサラダ みかん	韓国風混ぜごはん 麦茶	578.3(504.4) 21.3(17.2) 16.2(13.8) 1.9(1.7)	幼児:フランスパン 乳児:バターロール じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、油 〇米、〇砂糖、〇ごま油	豚肉、水煮大豆、ツナ油漬缶、スキムミルク、鶏がらスープ 〇豚ひき肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、しめじ、コーン缶 〇にんじん、〇ごま油、〇しょうが	ハヤシルウ 〇しょうゆ、〇料理酒
17水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 白菜の梅肉和え えのきのすまし汁	チーズチヂミ 牛乳	509.9(370.5) 25.4(18.6) 15.1(10.7) 1.7(1.2)	米、ごま、砂糖 〇小麦粉、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、〇ごま油、〇	鶏もも肉、みそ、かつお節 〇牛乳、〇ピザ用チーズ、〇鶏がらスープ	はくさい、だいこん、ごまつな、えのきたけ、にんじん、うめひしお、葉ねぎ 〇にら、〇ごま油、〇にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 〇しょうゆ
18木	豚丼 南瓜のレモン煮 むらくもスープ	青のりトースト 牛乳	613.7(452.7) 29.2(21.5) 19.3(14.0) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉 〇食パン	豚肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉、卵、なると 〇牛乳、〇バター	たまねぎ、かぼちゃ、しらたき、レモン 〇あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
19金	ミートスパゲッティ 白菜のコールスローサラダ ほうれん草のスープ みかん	ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	595.5(446.7) 22.7(17.0) 17.9(13.4) 1.1(0.8)	スパゲッティ、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖 〇米、〇ごま油	豚ひき肉、ハム、粉チーズ、鶏がらスープ 〇ツナ油漬缶	はくさい、みかん、たまねぎ、ホールドマト缶詰、ほうれん草、にんじん、コーン缶、セロリ 〇塩こんぶ、〇あおのり	ケチャップ、食酢、中濃ソース、食塩
20土	中華風たきごみ御飯 コロコロサラダ 豆腐とねぎのスープ	きな粉サンド 麦茶	479.7(359.8) 16.0(12.0) 15.9(11.9) 1.4(1.1)	米、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン、〇砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ 〇バター、〇きな粉	きゅうり、にんじん、ねぎ、水煮だけのこ、コーン缶	しょうゆ
22月	ごはん 鮭の照り焼き 高野豆腐と根菜の煮物 きのこのみそ汁	インドサモサ 牛乳	538.0(396.0) 29.5(21.7) 18.2(13.1) 1.9(1.4)	米、油、砂糖 〇じゃが芋、〇ぎょうざの皮、〇油	さけ、凍り豆腐、みそ 〇牛乳、〇豚ひき肉	だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん 〇たまねぎ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、料理酒 〇食塩、〇カレー粉
23火	バターロール ポテトグラタン フレンチサラダ 大根の洋風スープ	湘南マカロニ 牛乳	551.7(406.2) 27.2(20.0) 25.6(18.7) 1.7(1.3)	バターロール、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖 〇マカロニ、〇オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター、スキムミルク、鶏がらスープ 〇牛乳、〇しらす干し、〇鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、ホールドマト缶詰、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン缶	食酢、食塩
24水	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜のおか和え 白菜のみそ汁	バナナキッシュ 牛乳	677.0(500.2) 24.4(17.9) 22.3(16.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖 〇小麦粉、〇コーンスターチ、〇粉砂糖、〇グラニュー糖	鶏レバー、木綿豆腐、みそ、かつお節 〇牛乳、〇バター	キャベツ、ごま油、はくさい、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
25木	あんかけ焼そば フルーツヨーグルト コーンスープ	チーズ昆布おにぎり 麦茶	614.3(451.3) 23.3(17.3) 11.6(8.6) 1.5(1.1)	焼そばめん、片栗粉、砂糖、ごま油 〇米、〇ごま	ヨーグルト(無糖)、豚肉、卵、スキムミルク、鶏がらスープ 〇チーズ、〇かつお節	はくさい、もやし、たまねぎ、クリームコーン缶、りんご、みかん缶、ハイン缶、コーン缶、にんじん、だけのこ、ピーマン、干しぶどう 〇塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
26金	麻婆丼 春雨と卵のサラダ 青梗菜のスープ みかん	牛乳くす餅 麦茶	552.4(414.2) 20.9(15.6) 15.8(11.8) 1.6(1.2)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油 〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏、ハム、ベーコン、みそ、鶏がらスープ 〇牛乳、〇きな粉、〇スキムミルク	みかん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうが	しょうゆ、食酢、食塩
27土	味噌うどん スイートポテトサラダ バナナ	ケチャップチキンライス 麦茶	586.3(439.7) 19.3(14.5) 9.9(7.4) 1.5(1.1)	干しうどん、さつま芋、マヨネーズ、砂糖 〇米、〇油	豚肉、油揚げ、みそ 〇鶏肉、〇鶏がらスープ	バナナ、はくさい、きゅうり、干しぶどう、ねぎ、にんじん 〇たまねぎ、〇にんじん	かつおだし汁、みりん 〇ケチャップ
29月	ごはん かじきのマヨネーズ焼き ネパネパ和え 厚揚げと大根のみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	602.1(443.9) 29.4(21.6) 17.8(12.9) 2.0(1.5)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖 〇食パン	かじき、挽きわり納豆、生揚げ、みそ 〇牛乳	もやし、ごま油、だいこん、にんじん、しょうが 〇いちごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、パセリ粉
30火	コッペパン 根菜入りハンバーグ ほうれん草ときこのサラダ キャベツのスープ	うめちりおにぎり 麦茶	538.4(395.3) 23.1(16.6) 15.9(11.3) 2.3(1.7)	コッペパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ 〇米、〇ごま	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、ベーコン 〇しらす干し	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、れんこん、にんじん、ごぼう、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ
31水	豚コーン丼 骨太サラダ 里芋のみそ汁	ポテトチャウダー 麦茶	585.8(439.3) 22.5(16.9) 25.0(18.7) 2.2(1.6)	米、さと芋、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油 〇じゃが芋、〇小麦粉	豚ひき肉、水煮大豆、みそ、スキムミルク 〇牛乳、〇ベーコン、〇バター、〇鶏がらスープ	ほうれん草、コーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが 〇たまねぎ、〇クリームコーン缶、〇コーン缶、〇にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、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)
4日 木	午前食 軟飯 米27.0g ツナとじゃが芋の煮物 じゃがいも23.6g、ツナ水煮缶10.0g、たまねぎ20.3g、にんじん6.8g、油0.7g、しょうゆ1.0g 煮りんごサラダ りんご15.0g、干しぶどう2.0g 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0.7g	5倍粥 米16.0g ツナとじゃが芋の煮物 じゃがいも18.9g、ツナ8.0g、たまねぎ16.2g、にんじん5.4g、油0.5g、しょうゆ0.8g 煮りんごサラダ りんご12.0g、干しぶどう1.6g 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70.0g、みそ0.5g	7倍粥 米9.0g じゃが芋の煮物 じゃがいも13.2g、たまねぎ11.3g、にんじん3.8g トロトロりんご りんご8.4g 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 人参ペースト にんじん10.0g 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 マカロニきな粉 マカロニ10.1g、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 さつま芋煮 さつまいも20.0g	きな粉リゾット 米8.6g、きな粉1.7g さつま芋煮 さつまいも14.0g	
5日 金	午前食 軟飯 米27.0g 豆腐と野菜のあんかけ 絹ごし豆腐45.0g、きゃべつ15.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g 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 豆腐と野菜のあんかけ 絹ごし豆腐36.0g、きゃべつ12.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g 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 豆腐と野菜のあんかけ 絹ごし豆腐25.2g、きゃべつ8.4g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも16.8g 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 さつま芋ペースト さつまいも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 かぶとしらす粥 米27.0g、かぶ・葉15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	かぶとしらす粥 米16.0g、かぶ・葉12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.4g きゃべつのお浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁0.0g	かぶとしらす粥 米9.5g、かぶ8.4g、しらす干し1.7g きゃべつのお浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁0.0g	
6日 土	午前食 ささみあんかけ丼 米27.0g、鶏ささ身20.0g、チンゲンサイ13.5g、たまねぎ13.5g、みそ0.5g、しょうゆ0.3g、油0.7g スティックきゅうり きゅうり25.0g 豆腐とねぎのスープ 絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	ささみあんかけ粥丼 米16.0g、鶏ささ身18.0g、チンゲンサイ11.5g、たまねぎ11.5g、みそ0.4g、しょうゆ0.2g、油0.5g スティックきゅうり きゅうり23.0g 豆腐とねぎのスープ 絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	ささみあんかけ粥丼 米9.0g、鶏ささ身16.0g、チンゲンサイ11.0g、たまねぎ11.0g 茹できゅうり きゅうり25.0g 豆腐とねぎのスープ 絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ3.0g、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 白菜のスープ はくさい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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.4g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ20.0g、しょうゆ0.4g	チーズパン粥 食パン16.8g、チーズ1.2g、育児用ミルク0.8g 青梗菜のお浸し チンゲンサイ16.0g	
9日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のバターソテー かれい30.0g、小麦粉3.0g、バター1.0g 三色野菜のサラダ キャベツ15.0g、きゅうり10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 白身魚のバターソテー かれい24.0g、小麦粉2.4g、バター0.8g 三色野菜のサラダ キャベツ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 白菜のスープ はくさい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 煮魚 かれい16.8g 三色野菜煮 キャベツ8.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.8g 白菜のスープ はくさい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 小松菜のスープ こまつな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1.0g 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0.8g 小松菜と人参の煮びたし こまつな16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 小松菜と人参の煮びたし こまつな11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g	
10日 水	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10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋煮 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 さつま芋煮 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 さつま芋煮 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 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	

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)
11日 木	午前食 軟飯 米27.0g 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1.0g、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ5.0g 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 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 ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、チーズ4.0g 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 豆腐のそぼろとろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.4g、にんじん2.8g 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 豆腐ペースト 絹ごし豆腐7.5g かぶのスープ かぶ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、りんご10.0g、牛乳15.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参リゾット 米16.0g、にんじん3.0g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ16.0g、しらす干し2.4g	人参リゾット 米9.0g、にんじん2.1g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ11.2g、しらす干し1.7g	
12日 金	午前食 かぼちゃのほうとう風うどん ゆでうどん80.0g、かぼちゃ20.0g、豚肉15.0g、だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、片栗粉2.0g きゃべつとツナのサラダ キャベツ15.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	かぼちゃのほうとう風うどん ゆでうどん70.0g、かぼちゃ16.0g、鶏むね肉12.0g、だいこん12.0g、昆布だし汁7.0g、みそ0.4g、片栗粉1.6g きゃべつとツナのサラダ キャベツ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	かぼちゃのほうとう風うどん ゆでうどん49.0g、かぼちゃ11.2g、鶏むね肉8.4g、だいこん8.4g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.1g きゃべつとツナのサラダ キャベツ8.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶2.4g 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 大根のスープ だいこん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、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ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、炊き込みわかめ0.5g 大根煮 だいこん24.0g、しょうゆ0.4g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、炊き込みわかめ0.3g 大根煮 だいこん16.8g	
13日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.3g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥丼 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.6g、乾燥わかめ0.2g、昆布だし汁64.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥丼 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.7g きゃべつのみそ汁 キャベツ6.7g、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 きゃべつのみそ汁 キャベツ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 スティック野菜 きゅうり16.0g、にんじん8.0g	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 二色野菜 きゅうり11.2g、にんじん5.6g	
15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0.5g、油0.5g 大根と人参の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、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24.0g、しょうゆ0.4g、油0.4g 大根と人参の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、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16.8g 大根と人参の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草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 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 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 いんげんのおかか和え いんげん12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節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 いんげんの和え物 いんげん8.4g、にんじん2.8g	
16日 火	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1.0g、にんじん5.0g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁80.0g マカロニサラダ マカロニ8.0g、ツナ水煮缶8.0g、にんじん5.0g、きゅうり10.0g 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 マカロニサラダ マカロニ6.4g、ツナ水煮缶6.4g、にんじん4.0g、きゅうり8.0g みかん みかん24.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g そぼろミルクスープ 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44.8g 二色野菜 にんじん2.8g、きゅうり5.6g みかん みかん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 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、ひじき0.8g、鶏むね肉12.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、ひじき0.6g、鶏むね肉9.6g、にんじん4.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁10.0g	そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉6.7g、にんじん2.8g 小松菜の煮浸し こまつな16.0g	
17日 水	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 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 大根のすまし汁 だいこん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、油0.9g 三色野菜のおかか和え 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 大根のすまし汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	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 三色野菜のおかか和え 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 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 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2.8g 人参グラッセ にんじん20.0g、バター0.4g	チーズリゾット 米9.0g、チーズ2.0g 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)
18日 木	午前食 軟飯 米27.0g 肉豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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 肉豆腐 鶏むね肉8.0g、絹ごし豆腐28.0g、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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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 肉豆腐 鶏むね肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g、片栗粉0.6g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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 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 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 キャベツの煮浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	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 キャベツの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
19日 金	午前食 マカロニのケチャップ風煮 マカロニ20.0g、鶏むね肉15.0g、油1.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、小麦粉2.3g、ケチャップ1.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ3.0g 白菜のスープ はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g みかん みかん30.0g	マカロニのケチャップ風煮 マカロニ18.0g、鶏むね肉12.0g、油0.8g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、小麦粉1.8g、ケチャップ0.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ2.4g 白菜のスープ はくさい8.0g、昆布だし汁64.0g みかん みかん24.0g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー8.4g、チーズ1.7g 白菜のスープ はくさい5.6g、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 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 ツナおかおにぎり 米27.0g、しらす干し3.0g、乾燥わかめ0.2g 牛乳 牛乳100.0g	しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し2.4g、乾燥わかめ0.2g じゃが芋のおかか和え じゃがいも20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し1.7g、乾燥わかめ0.1g じゃが芋の和え物 じゃがいも14.0g、にんじん2.8g	
20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、しょうゆ1.0g ココロサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、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、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ココロサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり4.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり2.8g 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 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 人参粥 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	
22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 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、いんげん2.0g、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30.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、いんげん1.6g、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21.0g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g、いんげん1.1g 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 じゃが芋のスープ 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 じゃがいも60.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.2g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも48.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g、油1.0g じゃが芋のおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	青のりチーズポテト じゃがいも33.6g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g じゃが芋煮 キャベツ17.5g	
23日 火	午前食 食パン 食パン30.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも22.5g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、油0.8g、粉チーズ1.0g じゃが芋のサラダ キャベツ20.0g、きゅうり5.0g 大根のスープ だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g ポテトのチーズ焼き じゃがいも18.0g、鶏むね肉12.0g、たまねぎ8.0g、油0.6g、粉チーズ0.8g じゃが芋のサラダ キャベツ16.0g、きゅうり4.0g 大根のスープ だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g ポテトチーズ じゃがいも12.6g、鶏むね肉8.4g、たまねぎ5.6g、粉チーズ0.6g じゃが芋のサラダ キャベツ11.2g、きゅうり2.8g 大根のスープ だいこん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 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、キャベツ10.0g、ツナ水煮缶3.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ マカロニ8.0g、キャベツ8.0g、ツナ水煮缶2.4g 人参グラッセ にんじん24.0g、バター0.4g	じゃが芋粥 米9.0g、キャベツ5.6g 人参煮 にんじん16.8g	
24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 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0.5g 白菜のみそ汁 はくさい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 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0.1g、しょうゆ0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 野菜そぼろ煮 鶏むね肉14.0g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g 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 白菜のすまし汁 はくさい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 キャベツ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 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳15.0g、干ししぶどう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	かぶとしらす粥 米16.0g、かぶ・葉12.0g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.2g さつま芋煮 さつまいも25.0g	かぶとしらす粥 米9.0g、かぶ8.4g、しらす干し1.7g さつま芋煮 さつまいも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 木	午前食 野菜あんかけうどん 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、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 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	午前食 野菜あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.2g 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	午前食 野菜あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g 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	午前食 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 ツナわかめおにぎり 米27.0g、炊き込みわかめ0.4g、ツナ水煮缶3.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ツナわかめリゾット 米16.0g、炊き込みわかめ0.3g、ツナ水煮缶2.4g 白菜のおかか和え はくさい24.0g、かつお節0.2g	午後食 わかめリゾット 米9.0g、炊き込みわかめ0.2g 白菜煮 はくさい16.8g	
26日 金	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ10.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 白菜のりしめ はくさい30.0g、あおのり0.5g、しょうゆ 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	午前食 5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 絹ごし豆腐32.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん8.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ8.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g 白菜のりしめ はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ 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	午前食 7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 絹ごし豆腐22.4g、鶏むね肉11.2g、にんじん5.6g、たまねぎ5.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉1.5g 白菜のりしめ はくさい16.8g、あおのり0.3g お麩のみそ汁 お麩0.6g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜のペースト はくさい17.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ48.0g、きな粉2.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g	午後食 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ33.6g、きな粉1.7g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
27日 土	午前食 味噌うどん ゆでうどん97.5g、鶏むね肉15.0g、はくさい15.0g、にんじん3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g さつまいも さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	午前食 味噌うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g さつまいも さつまいも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8.4g、にんじん2.1g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g さつまいも さつまいも16.8g バナナ バナナ16.8g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g さつまいもペースト かぼちゃ7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ケチャップチキンライス 米25.0g、鶏もも肉10.0g、たまねぎ7.5g、にんじん3.8g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ケチャップチキンリゾット 米16.0g、鶏もも肉8.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、ケチャップ0.8g 白菜煮 はくさい24.0g、しょうゆ0.6g	午後食 チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉5.6g、たまねぎ4.2g、にんじん2.1g 白菜煮 はくさい16.8g	
29日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚の野菜あんかけ たい25.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.0g、こまつな15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米20.0g 白身魚の野菜あんかけ たい20.0g、キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g ネバネバ和え 挽きわり納豆4.8g、こまつな12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 白身魚の野菜あんかけ たい14.0g、キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉0.6g 小松菜と人参の和え物 こまつな8.4g、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	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト たい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24.0g、スライスチーズ4.0g キャベツのおかか和え キャベツ24.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g	午後食 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 キャベツ煮 キャベツ16.8g	
30日 火	午前食 食パン 食パン30.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.8g、ケチャップ1.2g、油1.0g キャベツのサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のスープ ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g	午前食 食パン 食パン24.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g、油0.8g キャベツのサラダ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g、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 豆腐とそぼろのどろみ煮 鶏むね肉8.4g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.0g キャベツのサラダ キャベツ14.0g、にんじん2.8g ほうれん草のスープ ほうれん草5.6g、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 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 しらすわかめ粥 米27.0g、しらす干し5.0g、炊き込みわかめ0.6g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 しらすわかめ粥 米16.0g、しらす干し4.0g、炊き込みわかめ0.5g じゃが芋のりしめ じゃがいも25.0g、あおのり0.1g	午後食 しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、炊き込みわかめ0.3g じゃが芋のりしめ じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
31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 ほうれん草の白和え ほうれん草20.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐15.0g、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、しょうゆ1.0g	午前食 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 ほうれん草の白和え ほうれん草16.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐12.0g、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、しょうゆ0.8g	午前食 ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、はくさい15.6g、にんじん4.5g ほうれん草の白和え ほうれん草11.2g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐8.4g 大根のみそ汁 だいこん5.6g、昆布だし汁60.0g	午前食 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 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1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 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0.8g 白菜と人参の煮びたし はくさい16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g	午後食 きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 白菜と人参の煮びたし はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g	