

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 木	午前食 <b>和風うどん</b> ゆでうどん80.0g、鶏肉(もも皮なし)16.9g、はくさい20.3g、にんじん5.0g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g <b>ココロサラダ</b> じゃがいも25.0g、きゅうり8.1g、にんじん3.5g、チーズ3.0g、ツナ水煮缶3.0g <b>バナナ</b> バナナ40.5g	午前食 <b>和風うどん</b> ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい16.2g、にんじん4.0g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g <b>ココロサラダ</b> じゃがいも20.0g、きゅうり6.5g、にんじん2.8g、チーズ2.4g、ツナ水煮缶2.4g <b>バナナ</b> バナナ32.4g	午前食 <b>和風うどん</b> ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、はくさい11.3g、にんじん2.8g、たまねぎ2.0g、昆布だし汁49.0g、片栗粉0.6g <b>マッシュポテト</b> じゃがいも14.0g、きゅうり4.5g、にんじん2.0g <b>バナナ</b> バナナ22.7g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>白菜のペースト</b> はくさい7.5g <b>人参のスープ</b> にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>しらすおかかおにぎり</b> 米27.0g、しらす干し3.0g、かつお節0.7g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>しらすおかか粥</b> 米16.0g、しらす干し2.4g、かつお節0.5g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	午後食 <b>しらす粥</b> 米9.0g、しらす干し1.7g <b>白菜の煮浸し</b> はくさい14.0g、昆布だし汁3.0g	
2日 金	午前食 <b>野菜ミート丼</b> 米27.0g、鶏むね肉27.0g、たまねぎ23.6g、にんじん6.8g、油0.7g、小麦粉1.4g、ケチャップ1.0g <b>ツナサラダ</b> きゅうり20.0g、にんじん10.0g、ツナ水煮缶3.5g <b>大根のスープ</b> だいこん12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 <b>野菜ミート粥丼</b> 米16.0g、鶏むね肉21.6g、たまねぎ18.9g、にんじん5.4g、油0.5g、小麦粉1.1g、ケチャップ0.8g <b>ツナサラダ</b> きゅうり16.0g、にんじん8.0g、ツナ水煮缶2.8g <b>大根のスープ</b> だいこん9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	午前食 <b>野菜ミート粥丼</b> 米9.0g、鶏むね肉15.1g、たまねぎ13.2g、にんじん3.8g、小麦粉0.8g <b>二色サラダ</b> きゅうり11.2g、にんじん5.6g <b>大根のスープ</b> だいこん6.7g、昆布だし汁60.0g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>大根のペースト</b> だいこん7.5g <b>きゃべつのスープ</b> キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>レーズン蒸しパン</b> ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>きな粉リゾット</b> 米16.0g、きな粉2.8g <b>スティックきゅうり</b> きゅうり20.0g	午後食 <b>きな粉リゾット</b> 米9.0g、きな粉2.0g <b>茹できゅうり</b> きゅうり14.0g	
3日 土	午前食 <b>ささみあんかけ丼</b> 米27.0g、鶏ささ身16.9g、にんじん3.4g、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 <b>スティックきゅうり</b> きゅうり25.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 <b>ささみあんかけ粥丼</b> 米16.0g、鶏ささ身13.5g、チンゲンサイ10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん5.0g、みそ0.4g、しょうゆ0.3g、片栗粉0.5g <b>スティックきゅうり</b> きゅうり20.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	午前食 <b>ささみあんかけ粥丼</b> 米9.0g、鶏ささみ9.5g、チンゲンサイ7.6g、たまねぎ7.6g、にんじん3.5g、片栗粉0.4g <b>茹できゅうり</b> きゅうり14.0g <b>わかめのすまし汁</b> 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁60.0g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>きゃべつペースト</b> キャベツ7.5g <b>人参のスープ</b> にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>チーズサンド</b> 食パン30.0g、スライスチーズ3.0g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>チーズサンド</b> 食パン24.0g、スライスチーズ2.4g <b>人参煮</b> にんじん20.0g	午後食 <b>チーズパン粥</b> 食パン16.8g、スライスチーズ1.7g、育児用ミルク0.8g <b>人参煮</b> にんじん14.0g	
5日 月	午前食 <b>軟飯</b> 米27.0g <b>白身魚のチーズソテー</b> かれい30.0g、小麦粉1.2g、スライスチーズ5.0g <b>大根とひじきの煮物</b> だいこん15.0g、にんじん5.0g、ひじき1.4g、しょうゆ0.5g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな8.0g、たまねぎ3.4g、煮干し汁70.0g、みそ0.5g	午前食 <b>5倍粥</b> 米20.0g <b>白身魚のチーズソテー</b> かれい20.0g、小麦粉1.0g、スライスチーズ4.8g <b>大根とひじきの煮物</b> だいこん12.0g、にんじん4.0g、ひじき1.1g、しょうゆ0.4g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな5.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁56.0g、みそ0.4g	午前食 <b>7倍粥</b> 米14.0g <b>白身魚のチーズ風煮</b> かれい14.0g、スライスチーズ3.4g <b>大根の煮物</b> だいこん8.4g、にんじん2.8g <b>小松菜のみそ汁</b> こまつな3.8g、たまねぎ1.9g、昆布だし汁60.0g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>白身魚ペースト</b> かれい7.5g <b>小松菜のスープ</b> こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>きな粉おはぎ</b> 米27.0g、きな粉3.5g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>きな粉粥</b> 米20.0g、きな粉2.4g <b>ブロッコリーのおかか和え</b> ブロッコリー10.0g、にんじん4.5g、かつお節0.3g	午後食 <b>きな粉粥</b> 米14.0g、きな粉1.7g <b>ブロッコリーと人参の和え物</b> ブロッコリー7.0g、にんじん3.5g	
6日 火	午前食 <b>マカロニミルク煮</b> マカロニ20.0g、鶏もも肉20.3g、たまねぎ18.2g、小麦粉2.0g、育児用ミルク2.0g <b>グリーンサラダ</b> ブロッコリー6.8g、キャベツ20.3g、きゅうり6.8g <b>キャロットスープ</b> にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g <b>みかん</b> みかん30.0g	午前食 <b>マカロニミルク煮</b> マカロニ16.0g、鶏むね肉16.2g、たまねぎ14.6g、小麦粉1.6g、育児用ミルク1.6g <b>グリーンサラダ</b> ブロッコリー5.4g、キャベツ16.2g、きゅうり5.4g <b>キャロットスープ</b> にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g <b>みかん</b> みかん24.0g	午前食 <b>野菜ミルク粥</b> 米9.0g、鶏むね肉11.3g、たまねぎ10.2g、小麦粉1.1g、育児用ミルク1.1g <b>グリーンサラダ</b> ブロッコリー3.8g、キャベツ11.3g、きゅうり3.8g <b>キャロットスープ</b> にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g <b>みかん</b> みかん16.8g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>きゃべつペースト</b> キャベツ7.5g <b>人参のスープ</b> にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>ひじきとツナごはん</b> 米27.0g、ツナ水煮缶5.0g、ひじき1.0g、にんじん3.5g、しょうゆ0.7g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>ひじきとツナ粥</b> 米16.0g、ツナ水煮缶4.0g、ひじき0.8g、にんじん2.8g、しょうゆ0.5g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ25.0g、みそ0.2g	午後食 <b>人参リゾット</b> 米9.0g、にんじん2.0g <b>きゃべつのみそ汁</b> キャベツ17.5g、みそ0.1g	
7日 水	午前食 <b>鶏そぼろ丼</b> 米27.0g、鶏むね肉30.4g、しょうゆ1.0g、ほうれんそう20.0g、しょうゆ0.5g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ30.0g <b>豆腐のみそ汁</b> 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 <b>鶏そぼろ粥丼</b> 米16.0g、鶏むね肉24.3g、しょうゆ0.8g、ほうれんそう16.0g、しょうゆ0.4g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ24.0g <b>豆腐のみそ汁</b> 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 <b>鶏そぼろ粥丼</b> 米9.0g、鶏むね肉17.0g、ほうれんそう11.2g <b>南瓜煮</b> かぼちゃ16.8g <b>豆腐のみそ汁</b> 絹ごし豆腐8.4g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁60.0g	午前食 <b>10倍すりつぶし粥</b> 米3.0g <b>豆腐ペースト</b> 絹ごし豆腐7.5g <b>ほうれん草のスープ</b> ほうれんそう7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 <b>ホットケーキ</b> ホットケーキミックス16.9g、牛乳23.6g、バター0.7g <b>牛乳</b> 牛乳100.0g	午後食 <b>さつま芋粥</b> 米16.0g、さつまいも12.0g <b>大根煮</b> だいこん25.0g、昆布だし汁0.0g	午後食 <b>さつま芋粥</b> 米11.2g、さつまいも8.4g <b>大根煮</b> だいこん17.5g、昆布だし汁0.0g	

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 木	午前食 食パン 食パン30.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ10.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g きゅうりと大根のサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g きゃべつのミルクスープ キャベツ12.6g、たまねぎ6.8g、育児用ミルク2.5g	午前食 食パン 食パン24.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g きゅうりと大根のサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g きゃべつのミルクスープ キャベツ10.1g、たまねぎ5.4g、育児用ミルク2.0g	午前食 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19.6g、たまねぎ5.6g、片栗粉2.8g きゅうりと大根のサラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g きゃべつのミルクスープ キャベツ7.1g、たまねぎ3.8g、育児用ミルク1.4g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん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 にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏ささみ10.1g、はくさい6.8g、にんじん3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 にゅうめん ゆでそうめん70.0g、鶏ささ身8.1g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ほうれん草のおかか和え ほうれん草20.0g、かつお節0.2g	午後食 にゅうめん ゆでそうめん60.0g、鶏ささ身5.7g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 茹でほうれん草 ほうれん草14.0g	
9日 金	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉16.9g、じゃがいも33.8g、たまねぎ16.9g、にんじん6.8g、油0.7g、しょうゆ1.0g 冬野菜のおかか和え だいこん30.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g 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0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉13.5g、じゃがいも27.0g、たまねぎ13.5g、にんじん5.4g、油0.5g、しょうゆ0.8g 冬野菜のおかか和え だいこん24.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.1g 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0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g じゃが芋のそぼろ煮 鶏むね肉9.5g、じゃがいも18.9g、たまねぎ9.5g、にんじん3.8g 冬野菜の和え物 だいこん16.8g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋のペースト じゃがいも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 さつま芋蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、さつまいも8.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 さつま芋粥 米16.0g、さつまいも8.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁5.0g	午後食 さつま芋粥 米9.0g、さつまいも5.6g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁3.5g	
10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15.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g バナナ バナナ20.3g	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12.0g、にんじん2.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g じゃが芋煮 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ16.2g	午前食 あんかけうどん ゆでうどん49.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい8.4g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g じゃが芋煮 じゃがいも16.8g バナナ バナナ11.3g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋のペースト 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
	午後食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉9.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	午後食 たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉6.7g、にんじん1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.5g	
13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 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー13.5g、にんじん4.7g、粉チーズ0.5g 白菜のスープ はくさい10.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 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 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー10.8g、にんじん3.8g、粉チーズ0.4g 白菜のスープ はくさい8.0g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	午前食 パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 煮魚 かれい16.8g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー7.6g、にんじん2.6g、粉チーズ0.3g 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	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7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ホットケーキいちごソースかけ ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、バター1.0g、いちご10.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 きな粉リゾット 米16.0g、きな粉3.5g いちごミルク煮 いちご15.0g、育児用ミルク1.0g	午後食 きな粉リゾット 米9.0g、きな粉2.5g いちごミルク煮 いちご10.5g、育児用ミルク0.7g	
14日 水	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ15.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐32.0g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ12.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g 大根のみそ汁 だいこん6.4g、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 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.2g、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 大根のみそ汁 だいこん4.5g、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 大根のスープ だいこん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 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	午後食 南瓜パン粥 食パン18.0g、かぼちゃ8.5g、育児用ミルク0.8g 青梗菜のしらす煮 チンゲンサイ16.0g、しらす干し2.4g	
15日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のりんごソースかけ 鶏肉40.5g、しょうゆ1.0g、りんご10.0g スティック野菜 きゅうり20.0g、にんじん10.0g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、絹ごし豆腐10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米16.0g 鶏団子のとろみ煮 鶏むね肉22.5g、パン粉12.0g、片栗粉0.5g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g スティック野菜 きゅうり16.0g、にんじん8.0g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、絹ごし豆腐8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとろみ煮 鶏むね肉15.8g、片栗粉0.4g、昆布だし汁10.5g 二色野菜 きゅうり11.2g、にんじん5.6g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.3g、絹ごし豆腐5.7g、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 マカロニのトマト風煮 マカロニ15.0g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、じゃがいも15.0g、ホールトマト缶詰10.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 マカロニのトマト風煮 マカロニ12.0g、ツナ水煮缶4.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、じゃがいも12.0g、ホールトマト缶詰8.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	午後食 トマト野菜リゾット 米9.0g、にんじん1.7g、キャベツ5.6g、たまねぎ5.6g、ホールトマト缶詰5.6g 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 金	午前食 野菜煮込みうどん ゆでうどん80.0g、豚肉20.0g、キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ27.0g	野菜煮込みうどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ21.6g	野菜煮込みうどん ゆでうどん49.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー7.6g バナナ バナナ15.1g	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 チーズおかかおにぎり 米27.0g、チーズ5.0g、かつお節0.2g、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4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.4g きゃべつのり和え キャベツ25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ2.8g きゃべつのり和え キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
17日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g ツナポテトサラダ じゃがいも27.0g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶6.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.8g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g ツナポテトサラダ じゃがいも21.6g、きゅうり8.1g、ツナ水煮缶5.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、にんじん2.6g、いんげん1.1g ポテトサラダ じゃがいも15.1g、きゅうり5.7g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、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 いんげんの煮浸し いんげん16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g いんげんの煮浸し いんげん11.2g、にんじん2.8g	
19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 小松菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 お麩0.7g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き たい24.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 お麩0.5g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、米みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい16.8g 小松菜の和え物 はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん2.8g お麩のすまし汁 お麩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 白身魚ペースト たい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 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁3.5g	
20日 火	午前食 和風バターマカロニ マカロニ20.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、ほうれんそう13.5g、バター1.0g、しょうゆ0.5g 大根ときゅうりのサラダ だいこん27.0g、きゅうり8.1g ミルクスープ はくさい12.0g、育児用ミルク2.5g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.0g みかん みかん27.0g	和風バターマカロニ マカロニ16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、ほうれんそう10.8g、バター0.8g、しょうゆ0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん21.6g、きゅうり6.5g ミルクスープ はくさい9.6g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁70.0g、片栗粉0.8g みかん みかん21.6g	野菜そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、ほうれんそう7.6g 大根ときゅうりのサラダ だいこん15.1g、きゅうり4.5g ミルクスープ はくさい6.7g、育児用ミルク1.4g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.6g みかん みかん15.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参のペースト 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、炊き込みわかめ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、炊き込みわかめ0.3g、しらす干し1.6g 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し1.1g 人参煮 にんじん17.5g	
21日 水	午前食 軟飯 米27.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏ささ身25.0g、ほうれんそう15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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20.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏むね肉13.5g、ほうれんそう10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g、油0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏むね肉9.5g、ほうれんそう7.6g、にんじん1.9g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 白菜のすまし汁 はくさい3.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 全がゆ(精白米)30.0g 南瓜のペースト かぼちゃ7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.2g 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18.0g、ツナ水煮缶6.0g、粉チーズ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリソット 米16.0g、ツナ水煮缶4.8g、たまねぎ1.6g 大根のみそ煮 だいこん16.0g、みそ0.4g	人参リソット 米9.0g、にんじん3.4g、たまねぎ1.1g 大根煮 だいこん11.2g	
22日 木	午前食 食パン 食パン30.0g 和風ハンバーグ 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 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 和風ハンバーグ 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 温野菜 ブロッコリー9.6g、にんじん4.0g かぶのスープ かぶ・葉12.0g、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 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁11.2g、片栗粉0.6g 温野菜 ブロッコリー6.7g、にんじん2.8g かぶのスープ かぶ8.4g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐のペースト 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 さつま芋お焼き さつま芋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 さつま芋40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、粉チーズ0.6g 大根のみそ煮 だいこん20.0g、みそ0.3g	さつま芋団子 さつま芋28.0g、絹ごし豆腐6.7g、粉チーズ0.4g 大根煮 だいこん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)
24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1.4g きゅうりのサラダ きゅうり15.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ丼 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1.1g きゅうりのサラダ きゅうり12.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ6.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ丼 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0.8g 茹できゅうり きゅうり8.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ4.5g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 人参のグロッセ にんじん16.0g、バター0.5g	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11.2g	
26日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g 根菜の煮物 にんじん10.0g、だいこん20.0g、いんげん2.5g、しょうゆ1.0g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のみそ風味焼き たい30.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 にんじん8.0g、だいこん16.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.8g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、お麩0.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい21.0g 根菜の煮物 にんじん5.6g、だいこん11.2g、いんげん1.4g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.6g、お麩0.4g、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 大根のスープ だいこん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18.0g、干しぶどう3.5g 牛乳 牛乳100.0g	しらす粥 米16.0g、にんじん8.0g、しらす干し2.8g いんげんののりและ いんげん20.0g、あおのり0.1g	しらす粥 米9.0g、にんじん5.6g、しらす干し2.0g いんげんののりและ いんげん14.0g、あおのり0.1g	
27日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉と野菜炒め 鶏もも肉40.0g、もやし18.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ15.0g、だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g バナナ バナナ30.0g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみと野菜炒め 鶏ささみ20.0g、キャベツ25.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ12.0g、だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g バナナ バナナ24.0g	7倍粥 米9.0g 鶏ささみと野菜煮 鶏ささみ14.0g、キャベツ17.5g、たまねぎ5.6g、にんじん3.9g、片栗粉0.6g 南瓜のすまし汁 かぼちゃ8.4g、だいこん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 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 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 じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり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 じゃが芋ののり和え じゃがいも14.0g、あおのり0.1g	
28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、育児用ミルク2.5g、昆布だし汁80.0g 冬野菜のサラダ こまつな10.0g、さつまいも20.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶5.4g みかん みかん27.0g	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、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁64.0g 冬野菜のサラダ こまつな8.0g、さつまいも16.0g、にんじん2.4g、ツナ水煮缶4.3g みかん みかん21.6g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐そぼろミルクスープ 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、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁64.0g 冬野菜のサラダ こまつな6.0g、さつまいも12.0g、にんじん1.6g みかん みかん18.0g	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 ひじきごはん 米27.0g、鶏ささ身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、鶏ささ身12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g	チキン粥 米9.0g、鶏ささ身8.0g、にんじん3.0g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g	
29日 木	午前食 軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏ひき肉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 ほうれん草20.3g、もやし27.0g、にんじん3.4g、あおのり0.2g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、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 鶏ひき肉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 ほうれん草16.2g、キャベツ21.6g、にんじん2.7g、あおのり0.1g、しょうゆ0.6g 白菜のみそ汁 はくさい10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 野菜そぼろ煮 鶏ひき肉14.0g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g ほうれん草ののり和え ほうれん草11.3g、キャベツ15.1g、にんじん1.9g、あおのり0.1g 白菜のすまし汁 はくさい7.6g、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7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ15.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.8g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.0g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ17.5g、しらす干し2.1g	

\*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。