

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 鶏肉の味噌焼 鶏もも肉40.5g、みそ1.0g 小松菜のおかか和え こまつな10.1g、もやし23.6g、にんじん3.4g、かつお節0.5g、しょうゆ1.0g お麩のすまし汁 たまねぎ6.8g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	5倍粥 米16.0g 鶏団子のとろみ煮 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、パン粉8.0g、片栗粉0.5g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 小松菜のおかか和え はくさい15.0g、こまつな8.0g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.8g お麩のすまし汁 たまねぎ5.4g、お麩0.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと豆腐のとろみ煮 鶏むね肉10.5g、絹ごし豆腐10.5g、片栗粉0.4g、昆布だし汁10.5g、片栗粉0.7g 小松菜と人参の和え物 はくさい10.5g、こまつな5.0g、にんじん1.9g お麩のすまし汁 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 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 カップケーキ ホットケーキミックス15.0g、牛乳15.0g、バター4.1g 牛乳 牛乳100.0g	青のりしらす粥 米16.0g、しらす干し1.4g、あおのり0.1g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	青のりしらす粥 米9.0g、しらす干し1.0g、あおのり0.1g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
2日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉13.5g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋のりかき じゃがいも30.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のりかき じゃがいも24.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.2g、たまねぎ4.0g、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7.6g、にんじん2.8g、いんげん1.7g じゃが芋のりかき じゃがいも16.8g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.3g、たまねぎ2.8g、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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ3.4g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.7g 人参煮 にんじん25.0g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ1.9g、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 白身魚のチーズ焼き たい35.0g、スライスチーズ5.0g ひじきと大根の煮物 だいこん20.0g、にんじん10.0g、ひじき1.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.1g、たまねぎ6.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のチーズ焼き たい32.0g、スライスチーズ4.0g ひじきと大根の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、ひじき0.8g、しょうゆ0.8g 小松菜のみそ汁 こまつな8.1g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい22.4g 大根と人参の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g 小松菜のみそ汁 こまつな5.7g、たまねぎ3.8g、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 大根のスープ だいこん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 白菜のりかき はくさい20.0g、あおのり0.1g	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 白菜のりかき はくさい14.0g、あおのり0.1g	
5日 火	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏もも肉16.9g、はくさい20.3g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g ポテトサラダ じゃがいも25.0g、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40.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい16.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g ポテトサラダ じゃがいも20.0g、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32.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.5g、はくさい11.3g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g 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 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 しらすおかかおにぎり 米27.0g、かつお節0.2g、しらす干し3.5g 牛乳 牛乳100.0g	しらすおかか粥 米16.0g、かつお節0.2g、しらす干し2.8g きゃべつの煮浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	しらす粥 米9.0g、しらす干し2.0g きゃべつの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
6日 水	午前食 豆腐あんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ5.0g、にんじん3.0g、油0.3g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g さつま芋煮 さつまいも30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ12.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	豆腐あんかけ粥丼 米16.0g、鶏むね肉9.6g、絹ごし豆腐32.0g、たまねぎ4.0g、にんじん2.4g、油0.3g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g さつま芋煮 さつまいも24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ9.6g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐あんかけ粥丼 米9.0g、鶏むね肉6.7g、絹ごし豆腐22.4g、たまねぎ2.8g、にんじん1.7g、片栗粉1.4g さつま芋煮 さつまいも16.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ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 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 マカロニトマト煮 マカロニ15.0g、たまねぎ4.7g、ツナ水煮缶3.0g、トマトペースト5.0g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニトマト煮 マカロニ12.0g、たまねぎ3.8g、ツナ水煮缶2.4g、トマトペースト4.0g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター0.5g	トマトリゾット 米9.0g、たまねぎ2.6g、トマトペースト2.8g かぶ煮 かぶ14.0g	
7日 木	午前食 軟飯 米27.0g 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 切干大根の煮物 切り干しだいこん5.0g、にんじん5.0g、油0.7g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ1.0g、いんげん2.0g 白菜のみそ汁 はくさい13.0g、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 大根の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁10.8g、しょうゆ0.8g、いんげん1.6g 白菜のみそ汁 はくさい10.4g、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 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ5.6g、片栗粉2.8g 大根の煮物 だいこん14.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁7.6g、いんげん1.1g 白菜のみそ汁 はくさい7.3g、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 白菜のスープ はくさい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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	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8.4g	

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 食パン 食パン30.0g 鶏の照り焼き 鶏もも肉40.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー16.9g、にんじん3.4g、粉チーズ0.5g キャベツのミルクスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.5g	午前食 食パン 食パン24.0g 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 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー13.5g、にんじん2.7g、粉チーズ0.4g キャベツのミルクスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁64.0g、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9.5g、にんじん1.9g キャベツのミルクスープ キャベツ5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク1.4g	午前食 10倍すりつぶし粥 米3.0g 豆腐ペースト 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 りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、干しぶどう3.0g、りんご5.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 野菜粥 米16.0g、キャベツ5.0g、にんじん3.0g、粉チーズ0.5g 煮りんご りんご20.0g	午後食 野菜粥 米9.0g、キャベツ3.5g、にんじん2.1g、粉チーズ0.4g 煮りんご りんご14.0g	
9日 土	午前食 炊き込みごはん 米27.0g、鶏むね肉13.5g、はくさい13.5g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g キャベツのツナサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶4.7g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	午前食 炊き込み粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、はくさい10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g キャベツのツナサラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶3.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	午前食 炊き込み粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、はくさい7.6g、にんじん1.9g キャベツのサラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g わかめスープ 乾燥わかめ0.2g、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 キャベツペースト キャベツ7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ケチャップチキンライス 米27.0g、鶏ささ身10.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.5g、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、鶏ささ身8.0g、たまねぎ6.4g、にんじん2.8g、ケチャップ0.8g スティックきゅうり きゅうり20.0g	午後食 チキンリゾット 米9.0g、鶏ささ身5.6g、たまねぎ4.5g、にんじん2.0g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
11日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のソテー かれい30.0g、小麦粉3.0g、バター1.0g 白菜のおかか和え はくさい25.0g、こまつな5.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 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 5倍粥 米16.0g 白身魚のソテー かれい24.0g、小麦粉2.4g、バター0.8g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな4.0g、にんじん2.4g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 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 7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g 白菜の和え物 はくさい14.0g、こまつな2.8g、にんじん1.7g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.4g、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 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 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	午後食 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	
12日 火	午前食 食パン ロールパン24.3g 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、ブロッコリー5.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g オレンジ オレンジ27.0g	午前食 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70.0g、ブロッコリー4.0g 大根ときゅうりのサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g オレンジ オレンジ21.6g	午前食 パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 肉団子ミルクスープ 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、育児用ミルク1.4g、昆布だし汁60.0g、ブロッコリー2.8g 大根ときゅうりのサラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g オレンジ オレンジ15.1g	午前食 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 チーズおかかおにぎり 米27.0g、チーズ5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 チーズおかか粥 米16.0g、チーズ4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g スティック野菜の含め煮 だいこん12.0g、にんじん12.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.8g	午後食 チーズ粥 米9.0g、チーズ2.8g 野菜の含め煮 だいこん8.4g、にんじん8.4g、昆布だし汁7.0g	
13日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉37.8g、しょうゆ1.0g、油0.7g 二色煮 にんじん10.0g、だいこん20.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	午前食 5倍粥 米21.6g 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 二色煮 にんじん8.0g、だいこん16.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	午前食 7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉21.0g、たまねぎ10.5g、片栗粉2.1g 二色煮 にんじん5.6g、だいこん11.2g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.7g、昆布だし汁60.0g	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 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 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)8.0g、バナナ10.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 バナナヨーグルト蒸しパン バナナ20.0g、ヨーグルト(無糖)10.0g さつま芋煮 さつまいも25.0g	午後食 バナナヨーグルト バナナ14.0g、ヨーグルト(無糖)7.0g さつま芋煮 さつまいも17.5g	
14日 木	午前食 鶏そぼろ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、しょうゆ0.5g、にんじん3.0g、ほうれん草13.5g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	午前食 鶏そぼろ粥丼 米16.0g、鶏むね肉16.0g、しょうゆ0.4g、にんじん2.4g、ほうれん草10.8g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	午前食 鶏そぼろ粥丼 米9.0g、鶏むね肉11.2g、しょうゆ0.3g、にんじん1.7g、ほうれん草7.6g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、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 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 ツナ野菜マカロニ マカロニ10.0g、だいこん15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	午後食 ツナ野菜マカロニ マカロニ8.0g、だいこん12.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、ツナ水煮缶4.0g 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 野菜リゾット 米9.0g、だいこん8.4g、にんじん2.8g、たまねぎ2.8g 茹でほうれん草 ほうれん草14.0g、かつお節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 嗜風煮込み風うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ15.0g、もやし10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ホットサラダ さつまいも20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、チーズ3.0g バナナ バナナ40.5g	嗜風煮込み風うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ホットサラダ さつまいも16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、チーズ2.4g バナナ バナナ32.4g	煮込みうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g ホットサラダ さつまいも11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g バナナ バナナ22.7g	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 きゃべつのスープ キャベツ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 人参煮 にんじん20.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g 人参煮 にんじん14.0g	
16日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、いんげん2.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.5g スティックきゅうり きゅうり25.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.7g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	そぼろあんかけ粥丼 米16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん2.4g、いんげん1.6g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.2g スティックきゅうり きゅうり20.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	そぼろあんかけ粥丼 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん1.7g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 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20.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.8g	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14.0g、昆布だし汁7.0g	
18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0.8g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん8.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草9.2g、たまねぎ3.4g、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0.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん6.4g、いんげん1.6g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草7.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい16.8g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん4.5g、いんげん1.1g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草5.2g、たまねぎ1.9g、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 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 スティック野菜のきめ煮 いんげん8.0g、にんじん12.0g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ0.8g	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 野菜のきめ煮 いんげん7.0g、にんじん5.4g、昆布だし汁7.0g	
19日 火	午前食 マカロニのトマト風煮 マカロニ25.0g、鶏むね肉15.0g、油1.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、ホールトマト缶詰10.0g、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、にんじん5.0g、チーズ3.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	マカロニのトマト風煮 マカロニ20.0g、鶏むね肉12.0g、油0.8g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、ホールトマト缶詰8.0g、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、にんじん4.0g、チーズ2.4g キャベツのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	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、にんじん2.8g、チーズ1.7g キャベツのスープ キャベツ5.6g、たまねぎ3.4g、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 かぶのスープ かぶ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 かぶのみそ風煮 かぶ・葉25.0g、みそ0.3g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g かぶ煮 かぶ17.5g	
21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 きゃべつとブロッコリーのサラダ キャベツ20.0g、ブロッコリー5.0g、しょうゆ0.5g 大根スープ だいこん10.0g、はくさい8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 肉団子のケチャップ風焼き 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉1.6g、ケチャップ0.8g、油0.8g きゃべつとブロッコリーのサラダ キャベツ16.0g、ブロッコリー4.0g、しょうゆ0.4g 大根スープ だいこん8.0g、はくさい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 豆腐と鶏ひき肉のとりみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g きゃべつとブロッコリーのサラダ キャベツ11.2g、ブロッコリー2.8g 大根スープ だいこん5.6g、はくさい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 白菜のスープ はくさい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 白菜の煮浸し はくさい24.0g、昆布だし汁10.0g	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 白菜の煮浸し はくさい16.8g、昆布だし汁7.0g	
22日 金	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 ほうれん草のりし和え 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 ほうれん草のりし和え 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110.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉14.0g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g ほうれん草のりし和え 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 ほうれん草ペースト ほうれん草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 ホットケーキミックス20.0g、牛乳18.0g、ししぶどう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りし和え物 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りし和え物 キャベツ17.5g、しらす干し2.1g	

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)
23日 土	午前食 炊きこみごはん 米27.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい13.5g、にんじん3.5g、しょうゆ0.5g 二色サラダ きゅうり20.0g、にんじん10.0g さつま芋のみそ汁 さつまいも20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊きこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.8g、はくさい10.8g、にんじん2.8g、しょうゆ0.4g 二色サラダ きゅうり16.0g、にんじん8.0g さつま芋のみそ汁 さつまいも16.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊きこみ粥 米9.0g、鶏むね肉9.0g、はくさい7.6g、にんじん2.0g 二色サラダ きゅうり11.2g、にんじん5.6g さつま芋のみそ汁 さつまいも11.2g、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7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、にんじん2.0g、ひじき1.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、にんじん1.6g、ひじき0.8g、しょうゆ0.8g スティックきゅうり きゅうり20.0g	人参粥 米9.0g、にんじん1.1g スティックきゅうり きゅうり14.0g	
25日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の味噌風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g、油0.4g ネバネバ和え 挽きわり納豆7.7g、こまつな16.0g、もやし10.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.5g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.1g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風味焼き かれい132.0g、みそ0.4g、油0.3g ネバネバ和え 挽きわり納豆6.2g、こまつな12.8g、キャベツ8.0g、にんじん3.2g、しょうゆ0.4g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.5g、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 かれい22.4g 三色野菜の和え物 こまつな9.0g、キャベツ5.6g、にんじん2.2g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ4.5g、お麩0.4g、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 小松菜のスープ こまつな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 きゃべつの煮浸し キャベツ25.0g、昆布だし汁5.0g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ33.6g、粉チーズ0.6g きゃべつの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
26日 火	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、油0.4g 和風サラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 白菜のミルクスープ はくさい12.0g、たまねぎ5.0g、育児用ミルク2.5g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 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 和風サラダ キャベツ16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g 白菜のミルクスープ はくさい9.6g、たまねぎ4.0g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのどろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 和風サラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g 白菜のミルクスープ はくさい6.7g、たまねぎ2.8g、育児用ミルク1.4g、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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナと青のりのおにぎり 米27.0g、ツナ水煮缶6.8g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	ツナと青のり粥 米16.0g、ツナ水煮缶5.4g、あおのり0.1g かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g	青のり粥 米11.2g、ツナ水煮缶3.8g、あおのり0.0g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.5g	
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 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、ひじき0.8g、しょうゆ0.5g きゃべつのすまし汁 キャベツ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 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、ひじき0.6g、しょうゆ0.4g きゃべつのすまし汁 キャベツ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 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 きゃべつのすまし汁 キャベツ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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ13.5g、きな粉3.4g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニきな粉 マカロニ10.8g、きな粉2.7g 白菜のおかか和え はくさい24.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.9g 白菜煮 はくさい16.8g	
28日 木	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 煮りんごヨーグルト りんご15.0g、干しぶどう3.0g、ヨーグルト(無糖)15.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	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 煮りんごヨーグルト りんご12.0g、干しぶどう2.4g、ヨーグルト(無糖)12.0g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	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 煮りんごヨーグルト りんご8.4g、ヨーグルト(無糖)8.4g 青梗菜のスープ チンゲンサイ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 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 スイートポテトサンド 食パン30.0g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 食パン24.0g、さつまいも12.0g 人参煮 にんじん20.0g	スイートポテトパン粥 食パン16.8g、さつまいも8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
29日 金	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉16.0g、はくさい13.5g、こまつな8.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ40.5g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.8g、はくさい10.8g、こまつな6.4g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ32.4g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉9.0g、はくさい7.6g、こまつな4.5g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g バナナ バナナ22.7g	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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、みそ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ8.0g、にんじん4.0g、キャベツ6.4g、みそ0.8g じゃが芋のりおにぎり じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん2.8g、キャベツ4.5g じゃが芋のりおにぎり じゃがいも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)
30日	チキンピラフ 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん3.4g、たまねぎ5.4g、しょうゆ0.8g 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 きゃべつのスープ キャベツ10.0g、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12.0g、にんじん2.7g、たまねぎ4.3g、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4.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん1.9g、たまねぎ3.0g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g きゃべつのスープ キャベツ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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	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 スティックきゅうり きゅうり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 茹できゅうり きゅうり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て煮たものを使用しています。