

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 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、油0.5g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな7.5g、たまねぎ3.8g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	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、油0.4g 二色煮 にんじん8.0g、だいこん12.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 こまつな6.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい14.0g 二色煮 にんじん5.6g、だいこん8.4g 小松菜のすまし汁 こまつな4.2g、たまねぎ2.1g、昆布だし汁60.0g	10倍つぶし粥 米3.0g 白身魚ペースト かれい17.5g 小松菜のスープ こまつな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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	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10.0g	
2日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマトピューレ5.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉1.5g スイートポテトサラダ さつまいも20.0g、きゅうり5.0g、干しぶどう3.0g かぶのミルクスープ かぶ・葉10.0g、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 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身16.0g、キャベツ12.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、トマトピューレ4.0g、粉チーズ0.4g、片栗粉1.2g スイートポテトサラダ さつまいも16.0g、きゅうり4.0g、干しぶどう2.4g かぶのミルクスープ かぶ・葉8.0g、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 鶏ささみのトマト煮 鶏ささ身11.2g、キャベツ8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、トマトピューレ2.8g、粉チーズ0.3g、片栗粉0.8g スイートポテトサラダ さつまいも11.2g、きゅうり2.8g かぶのミルクスープ かぶ5.6g、たまねぎ2.8g、育児用ミルク0.6g、昆布だし汁60.0g	10倍つぶし粥 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 わかめおにぎり 米27.0g、乾燥わかめ0.4g 牛乳 牛乳100.0g	わかめ粥 米16.0g、乾燥わかめ0.3g きゃべつのはくさい キャベツ25.0g	わかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g きゃべつのはくさい キャベツ17.5g	
3日 水	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、ほうれんそう12.6g、しょうゆ1.0g 白菜のおかか和え はくさい12.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.6g、しょうゆ0.5g もやしのみそ汁 もやし8.1g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、ほうれんそう10.1g、しょうゆ0.8g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.4g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁70.2g、みそ0.8g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、ほうれんそう7.1g 白菜の和え物 はくさい14.0g、にんじん1.9g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ7.0g、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17.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋のきな粉団子 さつまいも55.0g、きな粉5.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも44.0g、きな粉4.0g きゅうりののり和え きゅうり20.0g、にんじん5.0g、あおのり0.1g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも30.8g、きな粉2.8g きゅうりののり和え きゅうり14.0g、にんじん3.5g、あおのり0.1g	
4日 木	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ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1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ40.5g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ32.4g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい8.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g バナナ バナナ22.7g	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17.5g 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、ツナ水煮缶10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 米16.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな25.0g、昆布だし汁5.0g	人参リゾット 米9.0g、にんじん2.8g 小松菜の煮浸し こまつな17.5g、昆布だし汁3.0g	
5日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)37.8g、しょうゆ1.8g 切干大根の旨煮 切り干しだいこん5.4g、にんじん4.7g、いんげん2.0g、しょうゆ1.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ20.0g、だいこん30.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁20.0g、片栗粉2.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g ささみと大根のとりみ煮 鶏ささみ14.0g、だいこん21.0g、にんじん3.5g、いんげん2.1g、昆布だし汁14.0g、片栗粉1.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍つぶし粥 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 ヨーグルト蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、牛乳100.0g、ヨーグルト(無糖)5.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	青のりしらすお焼き じゃがいも60.0g、しらす干し3.0g、あおのり0.2g、油1.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつおだし汁0.5g	青のりしらすポテト じゃがいも42.0g、しらす干し2.1g、あおのり0.1g 茹で青梗菜 チンゲンサイ17.5g	
6日 土	午前食 麻婆丼 米27.0g、鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐33.8g、たまねぎ3.4g、にんじん2.0g、しょうゆ1.0g、みそ0.5g、片栗粉1.5g 茹できゅうり きゅうり25.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	豆腐あんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐27.0g、たまねぎ2.7g、にんじん1.6g、しょうゆ0.8g、みそ0.4g、片栗粉1.2g 茹できゅうり きゅうり20.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	豆腐あんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐18.9g、たまねぎ1.9g、にんじん1.1g、片栗粉0.8g 茹できゅうり きゅうり14.0g 玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.7g、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	

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 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、かぶ10.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のおろし煮 かれい16.0g、しょうゆ0.8g、かぶ8.0g きゃべつと人参の和え物 キャベツ16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい11.2g、かぶ5.6g きゃべつと人参の和え物 キャベツ11.2g、にんじん2.8g わかめと玉ねぎのみそ汁 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 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 納豆お焼き じゃがいも54.0g、にんじん15.0g、挽きわり納豆8.0g、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	納豆お焼き じゃがいも43.2g、にんじん12.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g、油0.8g かぶのみそ煮 かぶ・葉20.0g、みそ0.5g	青のりポテト じゃがいも30.2g、にんじん8.4g、あおのり0.2g かぶ煮 かぶ14.0g	
9日 火	午前食 軟飯 米27.0g 豚肉とじゃが芋の煮物 豚肉(もも)16.9g、じゃがいも20.3g、たまねぎ16.9g、にんじん6.3g、油1.0g、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5.0g、絹ごし豆腐20.0g、しょうゆ0.5g 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉13.5g、じゃがいも16.2g、たまねぎ13.5g、にんじん5.0g、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4.0g、絹ごし豆腐16.0g、しょうゆ0.4g 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 鶏むね肉9.5g、じゃがいも11.3g、たまねぎ9.5g、にんじん3.5g、片栗粉0.6g 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 青梗菜のみそ汁 チンゲンサイ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 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 にゅうめん ゆでそうめん80.0g、鶏むね肉10.0g、はくさい8.0g、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	にゅうめん ゆでそうめん70.0g、鶏ささ身10.0g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ25.0g	にゅうめん ゆでそうめん49.0g、鶏ささ身7.0g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.5g	
10日 水	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 マカロニサラダ マカロニ8.1g、きゅうり10.1g、にんじん3.4g、ツナ水煮缶6.8g きゃべつのミルクスープ キャベツ10.1g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク1.0g	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 マカロニサラダ マカロニ6.5g、きゅうり8.1g、にんじん2.7g、ツナ水煮缶5.4g きゃべつのミルクスープ キャベツ8.1g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク0.8g	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 二色サラダ きゅうり10.0g、にんじん3.0g きゃべつのミルクスープ キャベツ5.7g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク0.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参ペースト にんじん7.5g かぶのスープ かぶ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすと青のりの混ぜごはん 米27.0g、しらす干し6.8g、あおのり0.1g 牛乳 牛乳100.0g	しらすと青のりリゾット 米16.0g、しらす干し5.4g、あおのり0.1g かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	しらすと青のりリゾット 米9.0g、しらす干し3.2g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.5g	
11日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉40.0g、しょうゆ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 じゃが芋のみそ汁 じゃがいも15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g 松風焼き 鶏むね肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 小松菜のおかか和え こまつな8.1g、キャベツ18.9g、にんじん2.7g、かつお節0.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g そぼろと野菜のとろみ煮 鶏むね肉21.0g、たまねぎ14.0g、キャベツ11.3g、こまつな5.7g、にんじん1.9g、片栗粉1.1g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも7.6g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな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 ホットケーキ ホットケーキ粉16.9g、牛乳23.6g、バター0.7g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g きゃべつの煮浸し キャベツ25.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.8g きゃべつの煮浸し キャベツ18.0g	
12日 金	午前食 きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ20.0g、油1.4g、鶏ささみ20.0g、キャベツ20.3g、たまねぎ6.8g、しょうゆ1.0g フロccoliーとチーズのサラダ フロccoliー13.5g、にんじん3.4g、チーズ4.7g トマトスープ トマト10.1g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g オレンジ オレンジ31.5g	きゃべつとささみのマカロニ炒め マカロニ28.8g、油1.1g、鶏ささみ12.0g、キャベツ16.2g、たまねぎ5.4g、しょうゆ0.5g フロccoliーとチーズのサラダ フロccoliー10.8g、にんじん2.7g、チーズ3.8g トマトスープ トマト8.1g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁80.0g オレンジ オレンジ25.2g	きゃべつとささみのおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ11.3g、たまねぎ3.8g フロccoliーのサラダ フロccoliー7.6g、にんじん1.9g トマトスープ トマト5.7g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁80.0g オレンジ オレンジ17.6g	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 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 かぶと人参の煮物 かぶ・葉20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g かぶと人参の煮物 かぶ14.0g、にんじん3.5g	
13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 ひじきサラダ ひじき1.4g、キャベツ20.3g、にんじん3.4g、しょうゆ1.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.1g、ねぎ2.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	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 ひじきサラダ ひじき1.1g、キャベツ16.2g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	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 きゃべつサラダ キャベツ11.3g、にんじん1.9g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐5.7g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、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 きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁3.5g	

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)
15日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ30.0g、しょうゆ0.7g 根菜の煮物 にんじん6.3g、だいこん20.3g、いんげん3.2g、しょうゆ1.6g 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 白身魚の照り焼き かれい25.0g、しょうゆ0.5g 根菜の煮物 にんじん5.0g、だいこん16.2g、いんげん2.5g、しょうゆ0.6g 小松菜のみそ汁 こまつな6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.8g 煮魚 かれい17.5g 根菜の煮物 にんじん3.5g、だいこん11.3g、いんげん1.8g 小松菜のすまし汁 こまつな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 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ18.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g じゃがいものりおえ じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g じゃがいものりおえ じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
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、片栗粉4.0g、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 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0.7g オレンジ オレンジ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、片栗粉3.2g、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 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0.5g オレンジ オレンジ21.6g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏団子ミルクスープ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、片栗粉2.2g、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 三色サラダ キャベツ11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g オレンジ オレンジ15.1g	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、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらすのおじや 米16.0g、にんじん2.8g、しらす干し4.0g、しょうゆ0.4g 白菜のおかかおえ はくさい25.0g、かつお節0.1g	にんじんとしらすのおじや 米9.0g、にんじん2.0g、しらす干し2.8g 白菜煮 はくさい17.5g	
17日 水	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ20.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の和え物 ひじき1.4g、しらす干し2.0g、にんじん5.0g、ほうれん草20.0g、しょうゆ0.7g 白菜のみそ汁 はくさい13.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜粥 米16.0g、鶏ささみ16.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の和え物 ひじき1.1g、しらす干し1.6g、にんじん4.0g、ほうれん草16.0g、しょうゆ0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜粥 米9.0g、鶏ささみ11.2g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g ほうれん草の和え物 しらす干し1.1g、にんじん2.8g、ほうれん草11.2g 白菜のみそ汁 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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 スイートポテトパン 食パン30.0g、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトパン 食パン24.0g、さつまいも12.0g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ25.0g、しらす干し3.0g	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 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ17.5g、しらす干し2.1g	
18日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の味噌風味焼き 鶏もも肉40.0g、みそ1.0g ネバナおえ 挽きわり納豆8.1g、キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、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0.6g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと豆腐のどろみ煮 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 ネバナおえ 挽きわり納豆6.5g、キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、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0.5g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと豆腐のどろみ煮 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 三色野菜の和え物 キャベツ8.4g、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 大根のペースト だいこん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 きゃべつおのりおえ キャベツ25.0g、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 きゃべつおのりおえ キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
19日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉16.9g、ほうれん草10.1g、にんじん5.4g、たまねぎ5.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g ポテトサラダ じゃがいも37.5g、きゅうり9.0g、にんじん3.8g バナナ バナナ40.5g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉13.5g、ほうれん草8.1g、にんじん4.3g、たまねぎ4.3g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g ポテトサラダ じゃがいも30.0g、きゅうり7.2g、にんじん3.0g バナナ バナナ32.4g	野菜うどん ゆでうどん49.0g、鶏むね肉9.5g、ほうれん草5.7g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g マッシュポテト じゃがいも21.0g、きゅうり5.0g、にんじん2.1g バナナ バナナ22.7g	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7.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、ひじき1.4g、にんじん3.2g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、ひじき1.1g、にんじん2.5g、しょうゆ0.8g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁10.0g	人参粥 米9.0g、にんじん1.8g、しょうゆ0.6g 小松菜の煮浸し こまつな14.0g、昆布だし汁7.0g	
20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 小松菜の和え物 こまつな25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	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 小松菜の和え物 こまつな20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g	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 小松菜の和え物 こまつな14.0g、にんじん2.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 小松菜ペースト こまつな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	

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 月	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のチーズ焼き たい25.0g、スライスチーズ3.0g 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0.7g 青梗菜のスープ チンゲンサイ8.1g、たまねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.6g	食パン 食パン24.0g 白身魚のチーズ焼き たい20.0g、スライスチーズ2.4g 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0.5g 青梗菜のスープ チンゲンサイ6.5g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 白身魚のチーズ煮 たい14.0g、スライスチーズ1.7g 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4.5g、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 きゃべつのスープ キャベツ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 納豆お焼き じゃがいも54.0g、にんじん5.0g、挽きわり納豆8.0g、あおのり0.3g、小麦粉4.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	納豆お焼き じゃがいも43.2g、にんじん4.0g、挽きわり納豆6.4g、あおのり0.2g、小麦粉3.2g、しょうゆ0.8g きゃべつ煮 キャベツ20.0g、昆布だし汁5.0g	青のりポテト じゃがいも30.2g、にんじん2.8g、あおのり0.2g きゃべつ煮 キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
23日 火	午前食 軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉20.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ2.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g 小松菜のおかか和え キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.4g、しょうゆ0.9g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g レバー入りミートローフ 鶏むね肉16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ1.6g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g 小松菜のおかか和え キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.3g、しょうゆ0.7g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.8g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のとりみ煮 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g、キャベツ11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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 大根ペースト だいこん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 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5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリソット 米16.0g、キャベツ8.0g、ツナ水煮缶4.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	野菜リソット 米9.0g、キャベツ5.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
24日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏の照り焼き 鶏もも肉40.5g、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15.0g、にんじん5.0g、粉チーズ0.5g お麩のみそ汁 はくさい12.0g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.7g	5倍粥 米16.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉3.0g ブロッコリーのサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.0g、粉チーズ0.4g お麩のみそ汁 はくさい9.6g、お麩0.5g、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11.2g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ5.6g、片栗粉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、粉チーズ0.3g お麩のみそ汁 はくさい6.7g、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 さつまいものスープ さつまいも7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつまいもの茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご20.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも48.0g、りんご16.0g、干しぶどう2.4g 白菜のおかか和え はくさい20.0g、かつお節0.1g	さつまいもの茶巾しぼり さつまいも33.6g、りんご11.2g 白菜煮 はくさい14.0g	
25日 木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、豚肉10.0g、にんじん3.2g、もやし12.6g、キャベツ12.6g、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40.5g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.5g、チンゲンサイ10.1g、キャベツ10.1g、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32.4g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.5g、にんじん1.8g、チンゲンサイ7.1g、キャベツ7.1g、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22.7g	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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおなかおにぎり 米27.0g、チーズ6.8g、しょうゆ0.7g、かつお節0.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおなか粥 米16.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g じゃがいものり和え じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g じゃがいものり和え じゃがいも17.5g、あおのり0.1g	
26日 金	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 豚肉13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん3.4g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.1g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g さつまいも煮 さつまいも30.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、ねぎ3.4g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米16.0g 炒り豆腐 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん2.7g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g さつまいも煮 さつまいも24.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 米9.0g 豆腐と野菜のとりみ煮 鶏むね肉7.0g、絹ごし豆腐21.0g、にんじん1.9g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.7g、片栗粉0.8g さつまいも煮 さつまいも16.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ1.9g、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 豆腐のスープ 絹ごし豆腐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 きゃべつ煮 キャベツ25.0g、しらす干し3.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g きゃべつ煮 キャベツ17.5g、しらす干し2.1g	
27日 土	午前食 ささみと野菜のごはん 米27.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g キャベツのツナ和え キャベツ23.6g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶5.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g	ささみと野菜のおじや 米16.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g キャベツのツナ和え キャベツ18.9g、きゅうり8.1g、ツナ水煮缶4.0g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい4.5g、にんじん2.8g キャベツときゅうりの和え物 キャベツ13.2g、きゅうり5.7g わかめのみそ汁 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 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 ケチャップ風ライス 米27.0g、鶏むね肉10.0g、たまねぎ6.8g、にんじん3.4g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ケチャップ風リソット 米16.0g、鶏むね肉8.0g、たまねぎ5.4g、にんじん2.7g、ケチャップ0.8g 白菜のりしらす はくさい20.0g、あおのり0.1g	チキンリソット 米9.0g、鶏むね肉5.6g、たまねぎ3.8g、にんじん1.9g 白菜のりしらす はくさい14.0g、あおのり0.1g	

2024年04月

離乳食献立表

逗子なないろ保育園

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	和風マカロニ マカロニ37.1g、ツナ水煮缶12.2g、たまねぎ20.3g、ほうれんそう13.5g、しょうゆ1.0g じゃが芋ののり和え じゃがいも30.0g、あおのり0.1g 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 オレンジ オレンジ33.8g	和風マカロニ マカロニ29.7g、ツナ水煮缶9.7g、たまねぎ16.2g、ほうれんそう10.8g、しょうゆ0.8g じゃが芋ののり和え じゃがいも24.0g、あおのり0.1g 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 オレンジ オレンジ27.0g	鶏ささみとほうれん草のおじや 米9.0g、鶏ささみ10.0g、たまねぎ11.3g、ほうれんそう7.6g じゃが芋ののり和え じゃがいも16.8g、あおのり0.1g 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 オレンジ オレンジ18.9g	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 じゃが芋7.5g 昆布だし汁30.0g
	きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉10.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉8.0g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉5.6g、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	

※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。