

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	午前食 鶏そぼろ丼 米27.0g、鶏むね肉27.0g、たまねぎ23.6g、にんじん6.8g、油0.7g、片栗粉2.0g、しょうゆ1.0g ツナサラダ きゅうり20.0g、にんじん10.0g、ツナ水煮缶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	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉21.6g、たまねぎ18.9g、にんじん5.4g、油0.5g、片栗粉1.6g、しょうゆ0.8g ツナサラダ きゅうり16.0g、にんじん8.0g、ツナ水煮缶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	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉15.1g、たまねぎ13.2g、にんじん3.8g 二色サラダ きゅうり11.2g、にんじん5.6g 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 白菜のペースト 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 ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.8g ほうれん草としらす煮 ほうれん草20.0g、しらす干し3.0g	きな粉リゾット 米9.0g、きな粉2.0g ほうれん草としらす煮 ほうれん草14.0g、しらす干し2.1g	
2日	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉20.0g、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 さつまいも煮 さつまいも30.0g 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16.0g、はくさい10.8g、こまつな6.4g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g さつまいも煮 さつまいも24.0g 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11.2g、はくさい17.6g、こまつな4.5g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g さつまいも煮 さつまいも16.8g 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 人参のスープ にんじん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27.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、白みそ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、白みそ0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.0g	
7日	午前食 食パン 食パン30.0g 白身魚のケチャップ風焼き かれい30.0g、ケチャップ1.0g、油0.5g ブロッコリーサラダ ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g、チーズ3.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 白身魚のケチャップ風焼き かれい26.0g、ケチャップ0.5g、油0.6g ブロッコリーチーズサラダ ブロッコリー12.0g、にんじん4.5g、チーズ2.4g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 煮魚 かれい20.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g きゃべつのスープ キャベツ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 かれい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 人参としらすごはん 米27.0g、しらす干し5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらすおじや 米16.0g、しらす干し4.0g、にんじん4.0g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節0.2g	人参としらすおじや 米9.0g、しらす干し2.8g、にんじん2.8g 青梗菜煮 チンゲンサイ17.5g	
8日	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉と野菜炒め 鶏もも肉40.0g、キャベツ20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん7.0g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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 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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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 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 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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 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	
9日	午前食 野菜そぼろ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、ピーマン3.0g、油1.0g、片栗粉1.4g、ケチャップ1.0g、しょうゆ0.7g きゃべつと人参のサラダ キャベツ25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、絹ごし豆腐10.0g、みそ0.5g、昆布だし汁80.0g	野菜そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、油0.8g、片栗粉1.1g、ケチャップ0.8g、しょうゆ0.5g きゃべつと人参のサラダ キャベツ20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、絹ごし豆腐8.0g、みそ0.4g、昆布だし汁70.0g	野菜そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん2.8g、片栗粉0.8g きゃべつと人参のサラダ キャベツ14.0g、にんじん2.8g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.3g、絹ごし豆腐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 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、バター1.2g 牛乳 牛乳100.0g	かぶとしらす粥 米16.0g、かぶ・葉15.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.5g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.5g、しょうゆ0.5g	かぶとしらす粥 米9.0g、かぶ10.5g、しらす干し2.1g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.4g	
10日	午前食 軟飯 米27.0g 鶏団子の照り焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.0g、片栗粉0.8g、しょうゆ1.0g 温野菜 ブロッコリー13.5g、にんじん10.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏団子の照り焼き 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉2.6g、片栗粉0.5g、しょうゆ0.8g 温野菜 ブロッコリー10.8g、にんじん9.0g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐と鶏そぼろのどろみ煮 鶏むね肉10.5g、絹ごし豆腐10.5g、たまねぎ7.0g、片栗粉0.4g 温野菜 ブロッコリー7.6g、にんじん6.3g 南瓜のみそ汁 かぼちゃ8.4g、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 南瓜のスープ かぼちゃ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2.0g 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1.6g 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g	ポテトきな粉 じゃがいも30.2g、きな粉2.2g 茹で小松菜 こまつな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)
11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 小松菜と人参の和え物 こまつな15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、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 小松菜と人参の和え物 こまつな12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、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 小松菜と人参の和え物 こまつな8.4g、にんじん2.8g 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 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g いんげんの煮浸し いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g	チーズパン粥 食パン16.8g、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク0.8g いんげんの煮浸し いんげん10.5g、にんじん3.5g	
13日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のチーズ焼き かれい30.0g、小麦粉2.0g、粉チーズ0.5g、油1.0g ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.4g、切り干しだいこん5.3g、にんじん3.4g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ1.0g お麩のみそ汁 たまねぎ10.0g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のチーズ焼き かれい27.0g、小麦粉1.6g、粉チーズ0.4g、油0.8g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁10.8g お麩のみそ汁 たまねぎ8.0g、お麩0.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のチーズ風煮 かれい18.9g、粉チーズ0.3g 二色煮 だいこん14.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁7.6g お麩のすまし汁 たまねぎ5.6g、お麩0.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白身魚のペースト かれい10.0g きゃべつスープ きゃべつ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニのトマト煮 マカロニ10.1g、鶏ささみ10.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g、たまねぎ6.0g、じゃがいも6.0g、カットトマト缶詰20.3g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜粥 米16.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g	ささみと野菜粥 米9.0g、鶏ささみ7.0g、にんじん3.5g、キャベツ5.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.5g	
14日 火	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 りんごとレーズンの蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、干しぶどう3.4g、りんご8.1g 牛乳 牛乳100.0g	青のりチーズお焼き じゃがいも50.0g、粉チーズ0.8g、あおのり0.2g 煮りんご りんご20.0g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.6g、あおのり0.1g 煮りんご りんご14.0g	
15日 水	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉16.0g、じゃがいも30.0g、にんじん6.0g、たまねぎ12.0g、油0.8g、しょうゆ 小松菜の納豆和え 挽きわり納豆5.0g、もやし13.0g、こまつな13.0g、にんじん2.0g、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、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12.8g、じゃがいも24.0g、にんじん4.8g、たまねぎ9.6g、しょうゆ0.8g 小松菜の納豆和え 挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、にんじん3.0g、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、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9.0g、じゃがいも16.8g、にんじん3.4g、たまねぎ6.7g 小松菜と人参の和え物 こまつな10.5g、にんじん2.1g 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 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 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27.0g、かぼちゃ12.0g キャベツのしらす和え キャベツ20.0g、しらす干し2.5g	南瓜パン粥 食パン21.0g、かぼちゃ10.5g、育児用ミルク0.8g キャベツのしらす和え キャベツ14.0g、しらす干し1.8g	
16日 木	午前食 食パン 食パン30.0g ミートローフ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ15.0g、パン粉3.0g、ケチャップ1.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g 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 温野菜 ブロッコリー13.5g、にんじん4.5g 白菜のスープ はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐の野菜あんかけ 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー10.8g、にんじん3.6g 白菜のスープ はくさい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 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5.0g、しらす干し3.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 米22.5g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g かぶのおかか和え かぶ・葉22.5g、かつお節0.2g	にんじんとしらす粥 米18.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g かぶ煮 かぶ18.0g	
17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 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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17.6g、こまつな4.5g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g 南瓜煮 かぼちゃ18.0g 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 じゃが芋のりおじや 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 じゃが芋のりおじや 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)
18日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん3.4g、たまねぎ10.1g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ	そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん2.7g、たまねぎ8.1g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g スティック野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ	そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、にんじん1.9g、たまねぎ5.7g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g 二色野菜 きゅうり8.4g、にんじん5.6g 玉ねぎのすまし汁 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 じゃが芋のスープ じゃが芋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 いんげんと人参和え物 いんげん15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ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 いんげんと人参和え物 いんげん10.5g、にんじん3.5g	
20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 白菜と人参おかか和え はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ1.0g	5倍粥 米16.0g 白身魚のおろし煮 かれい116.0g、しょうゆ0.8g、かぶ8.0g 白菜と人参おかか和え はくさい116.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 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7.0g 白身魚のおろし煮 かれい11.2g、かぶ5.6g 白菜と人参和え物 はくさい11.2g、にんじん2.8g 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 白身魚ペースト かれい10.0g かぶのスープ かぶ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10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ひじき粥 米16.0g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのみそ風煮 かぶ・葉25.0g、みそ0.5g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん2.8g、いんげん1.7g かぶの煮物 かぶ17.5g	
21日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 小松菜の和え物 キャベツ20.3g、こまつな10.1g、にんじん3.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のミルクスープ じゃが芋10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク1.0g	食パン 食パン27.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 小松菜のおかか和え キャベツ16.2g、こまつな8.1g、にんじん2.7g、しょうゆ0.6g じゃが芋のミルクスープ じゃが芋10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク0.8g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのとりみ煮 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g 小松菜の和えもの キャベツ11.3g、こまつな5.7g、にんじん1.9g じゃが芋のミルクスープ じゃがいも7.6g、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 じゃが芋ペースト じゃが芋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 人参としらすのおにぎり 米27.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.5g 牛乳 牛乳100.0g	人参としらす粥 米17.0g、にんじん4.0g、しらす干し3.0g キャベツのお浸し キャベツ20.0g、しょうゆ0.5g	人参としらす粥 米9.0g、にんじん4.0g、しらす干し3.0g キャベツのお浸し キャベツ18.0g	
22日 水	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1.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g 白菜のりりし和え はくさい30.0g、あおのり0.5g、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 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 白菜のりりし和え はくさい24.0g、あおのり0.4g、しょうゆ0.4g 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 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 白菜のりりし和え 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	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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋のきな粉団子 さつまいも60.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも48.0g、きな粉2.4g スティックきゅうり きゅうり20.0g	さつま芋のきな粉団子 さつまいも33.6g、きな粉1.7g 茹できゅうり きゅうり14.0g	
23日 木	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 ほうれん草ペースト ほうれん草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 ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉リゾット 米16.0g、きな粉2.8g ほうれん草としらす煮 ほうれん草20.0g、しらす干し3.0g	きな粉リゾット 米11.2g、きな粉2.0g ほうれん草としらす煮 ほうれん草14.0g、しらす干し2.1g	
24日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉16.9g、もやし6.0g、キャベツ15.0g、にんじん3.5g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ13.5g、キャベツ12.0g、にんじん2.8g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん49.0g、鶏ささみ9.5g、キャベツ8.4g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g 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 じゃが芋のスープ じゃが芋7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g 牛乳 牛乳100.0g	そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.6g キャベツのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉5.6g、にんじん2.8g 茹でじゃが芋 じゃが芋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 土	午前食 みそ野菜丼 米27.0g、鶏むね肉16.9g、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18.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐27.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	野菜そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉13.5g、チンゲンサイ10.8g、たまねぎ10.8g、みそ0.4g、しょうゆ0.3g、片栗粉0.5g スティックきゅうり きゅうり14.4g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐21.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉9.5g、チンゲンサイ7.6g、たまねぎ7.6g、片栗粉0.4g 茹できゅうり きゅうり10.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐15.1g、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 チーズサンド 食パン27.0g、チーズ2.7g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン21.6g、チーズ2.2g 人参煮 にんじん20.0g	チーズパン粥 食パン15.1g、チーズ1.5g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
27日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい25.0g、油1.0g、片栗粉3.0g、ケチャップ1.0g、水2.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のケチャップあんかけ かれい20.0g、片栗粉2.4g、ケチャップ0.8g、水1.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁12.0g、しょうゆ0.4g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のどろみ煮 かれい14.0g、片栗粉1.7g 根菜の煮物 だいこん11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁8.4g ほうれん草のすまし汁 ほうれん草4.5g、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 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 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56.0g、粉チーズ0.9g、小麦粉1.4g、油0.9g 白菜のりおえ はくさい16.0g、あおのり0.1g	かぼちゃチーズ団子 かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.9g 白菜のりおえ はくさい11.2g、あおのり0.1g	
28日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉30.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつとしらすの和え物 キャベツ25.0g、にんじん3.4g、しらす干し2.0g 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80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏ささみ野菜のくず煮 鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏ささみ野菜のくず煮 鶏ささ身14.0g、キャベツ10.5g、にんじん3.5g、昆布だし汁21.0g、片栗粉1.1g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも7.0g、たまねぎ4.9g、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 きゃべつのスープ きゃべつ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3.2g 白菜のりおえ はくさい25.0g、あおのり0.2g、しょうゆ0.4g	きな粉粥 米9.0g、きな粉2.2g 白菜のりおえ はくさい17.5g、あおのり0.1g	
29日 水	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 かぶのスープ かぶ・葉10.0g、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 かぶのスープ かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏ささみのどろみ煮 鶏ささ身11.2g、キャベツ8.4g、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g、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 かぶのスープ かぶ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 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	
30日 木	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20.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 人参煮 にんじん30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな12.0g、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16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 人参煮 にんじん24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.2g、にんじん8.0g、片栗粉2.8g 小松菜のすまし汁 こまつな6.7g、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 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12.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ9.6g きゃべつのはくさい キャベツ25.0g、あおのり0.1g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g きゃべつのはくさい キャベツ17.5g、あおのり0.1g	
31日 金	午前食 和風マカロニ マカロニ27.0g、鶏肉20.0g、たまねぎ18.0g、なす8.0g、しょうゆ1.0g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.5g、キャベツ23.6g、しょうゆ0.6g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	和風マカロニ マカロニ21.6g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ14.4g、なす6.4g、しょうゆ0.8g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.4g、キャベツ18.9g、しょうゆ0.5g かぶのスープ かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ10.1g、なす4.5g わかめのサラダ 乾燥わかめ0.3g、キャベツ13.2g 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 かぶのペースト かぶ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 ツナおなかおにぎり 米27.0g、ツナ水煮缶6.8g、かつお節0.2g 牛乳 牛乳100.0g	ツナおなか粥 米21.6g、ツナ水煮缶5.4g、かつお節0.1g 人参煮 にんじん20.0g	チーズ粥 米9.0g、粉チーズ0.1g 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。