

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 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g スティックきゅうり きゅうり20.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.8g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g スティックきゅうり きゅうり16.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.6g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g 茹できゅうり きゅうり11.2g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐8.4g、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 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3.5g 牛乳100 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.8g いんげんと人参の和え物 いんげん10.0g、にんじん10.0g、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 いんげんと人参の和え物 いんげん7.0g、にんじん7.0g	
3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 ほうれん草の和え物 ほうれんそう20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ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27.0g、しょうゆ0.4g、油0.4g ほうれん草の和え物 ほうれんそう16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい18.9g、昆布だし汁10.0g ほうれん草の和え物 ほうれんそう11.2g、にんじん2.8g きゃべつのみそ汁 キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 マカロニきな粉 マカロニ12.2g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g かぶのりかえ かぶ・葉23.0g、あおのり0.2g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g かぶのりかえ かぶ15.0g、あおのり0.1g	
4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 白菜のおかか和え はくさい12.0g、こまつな5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも12.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 鶏そぼろと野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、しょうゆ0.8g、油0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ12.0g 白菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも9.6g、たまねぎ2.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 鶏そぼろと野菜とろみ煮 鶏むね肉11.2g、にんじん2.8g、たまねぎ8.4g、昆布だし汁15.0g、片栗粉1.0g 白菜の和え物 はくさい11.2g、こまつな2.8g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも6.7g、たまねぎ1.7g、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、豆乳18.0g、干しぶどう5.0g 牛乳 牛乳100.0g	野菜リソット 米16.0g、かぶ・葉10.0g、にんじん4.0g 南瓜のしらす煮 かぼちゃ25.0g、しらす干し3.0g	野菜リソット 米9.0g、かぶ7.0g、にんじん2.8g 南瓜のしらす煮 かぼちゃ17.5g、しらす干し2.1g	
5日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g スティック野菜 にんじん15.0g、きゅうり15.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 豆腐ハンバーグ 絹ごし豆腐24.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g スティック野菜 にんじん12.0g、きゅうり12.0g キャベツのスープ キャベツ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 豆腐とそぼろのあんかけ 絹ごし豆腐16.8g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ2.8g、片栗粉2.8g 二色野菜 にんじん8.4g、きゅうり8.4g キャベツのスープ キャベツ5.6g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 鶏ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	鶏ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、たまねぎ4.0g、みそ0.4g いんげんのおかか和え いんげん15.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g	鶏ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g いんげん和え物 いんげん10.5g、にんじん3.5g	
6日 木	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉25.0g、にんじん3.4g、たまねぎ10.1g、いんげん3.4g、油1.4g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 小松菜のサラダ こまつな10.0g、もやし20.0g、ツナ水煮缶5.0g 大根のみそ汁 だいこん10.1g、昆布だし汁80.0g、みそ	鶏そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん2.7g、たまねぎ8.1g、いんげん2.7g、油1.1g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 小松菜のサラダ こまつな10.0g、はくさい10.0g、ツナ水煮缶4.0g 大根のみそ汁 だいこん8.1g、昆布だし汁70.0g、みそ	鶏そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉14.0g、にんじん1.9g、たまねぎ5.7g、いんげん1.9g、片栗粉1.1g 小松菜の和え物 こまつな7.0g、はくさい7.0g 大根のすまし汁 だいこん5.7g、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 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 白菜のりかえ はくさい12.0g、あおのり0.1g	チーズパン粥 食パン16.8g、チーズ2.8g、育児用ミルク0.8g 白菜のりかえ はくさい14.0g、あおのり0.1g	
7日 金	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、ほうれんそう10.1g、にんじん5.4g、ねぎ5.4g、油0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g スイートポテトサラダ さつまいも25.0g、きゅうり5.0g、干しぶどう3.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、ほうれんそう8.1g、にんじん4.3g、たまねぎ4.3g、油0.5g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g スイートポテトサラダ さつまいも20.0g、きゅうり4.0g、干しぶどう2.4g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、ほうれんそう5.7g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.5g スイートポテトサラダ さつまいも14.0g、きゅうり2.8g バナナ バナナ16.8g	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 ほうれん草のスープ ほうれんそう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1.0g、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、鶏ささみ8.0g、ひじき0.8g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ煮 だいこん20.0g、白みそ0.4g	ささみと人参のおじや 米9.0g、鶏ささみ5.6g、にんじん2.8g 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)
8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3.4g、しょうゆ1.0g ツナポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、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2.7g、しょうゆ0.8g ツナポテト じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、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1.9g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.2g、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 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g、きな粉2.0g 人参煮 にんじん14.0g	
10日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の味噌風焼き さけ25.0g、淡色みそ0.5g、油0.5g ネパネパ和え もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、挽きわり納豆5.0g、しょうゆ0.5g 麩のすまし汁 たまねぎ10.0g、お麩0.9g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.9g	5倍粥 米16.0g 白身魚の味噌風焼き かれい20.0g、淡色みそ0.4g、油0.4g ネパネパ和え キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、挽きわり納豆4.0g、しょうゆ0.4g 麩のすまし汁 たまねぎ8.0g、お麩0.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい14.0g 三色野菜の和え物 キャベツ11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 麩のすまし汁 たまねぎ5.6g、お麩0.5g、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 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	ささみと野菜のおじや 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 かぶの煮物 かぶ・葉20.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ7.0g、にんじん3.5g、キャベツ5.6g かぶの煮物 かぶ14.0g	
11日 火	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉30.0g、ケチャップ1.0g きゃべつサラダ キャベツ20.0g、きゅうり5.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 鶏肉と野菜のケチャップ風煮 鶏むね肉20.0g、キャベツ16.0g、たまねぎ5.0g、にんじん2.4g、ケチャップ0.8g ほうれん草のスープ ほうれん草6.4g、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 鶏肉と野菜のとりみ煮 鶏むね肉14.0g、キャベツ11.2g、たまねぎ3.5g、にんじん1.7g、片栗粉1.0g ほうれん草のスープ 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 きゃべつペースト キャベツ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 きな粉おはぎ 米27.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.4g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ14.0g、しらす干し2.1g	
12日 水	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉13.5g、絹ごし豆腐16.9g、にんじん4.0g、たまねぎ13.5g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g さつま芋煮 さつまいも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 炒り豆腐 鶏むね肉10.8g、絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.2g、たまねぎ10.8g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g さつま芋煮 さつまいも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 豆腐とそぼろのあんかけ 鶏むね肉7.6g、絹ごし豆腐9.5g、にんじん2.2g、たまねぎ7.6g、チンゲンサイ5.6g、片栗粉1.0g さつま芋煮 さつまいも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 大根ペースト だいこん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 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 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー20.0g、かつお節1.0g、しょうゆ0.5g	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14.0g	
13日 木	午前食 鶏そぼろごはん 米27.0g、鶏むね肉20.0g、ほうれん草10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、チンゲンサイ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.7g	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、ほうれん草8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐16.0g、チンゲンサイ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.6g	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、ほうれん草5.6g、にんじん2.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐11.2g、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 豆腐のペースト 絹ごし豆腐7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ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、ヨーグルト(無糖)15.0g、バナナ8.0g 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1.0g、あおのり0.2g バナナヨーグルト ヨーグルト(無糖)12.0g、バナナ6.4g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g バナナヨーグルト ヨーグルト(無糖)8.4g、バナナ4.5g	
14日 金	午前食 マカロニのトマト煮 マカロニ20.0g、鶏ささみ20.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、ピーマン3.0g、ホールトマト缶詰10.0g、ケチャップ1.0g、粉チーズ0.5g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g ポテトスープ じゃがいも10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	マカロニのトマト煮 マカロニ16.0g、鶏ささみ16.0g、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、粉チーズ0.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g ポテトスープ じゃがいも8.0g、たまねぎ4.0g、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、たまねぎ8.4g、にんじん2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g ポテトスープ じゃがいも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 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 しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ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、乾燥わかめ0.5g きゃべつ煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g きゃべつ煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	

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)
17日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 かれい30.0g、かぶ10.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のサラダ もやし20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.7g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ12.0g、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12.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のサラダ はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 白身魚のおろし煮 かれい16.8g、かぶ5.6g 小松菜のサラダ はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ6.7g、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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋お焼き さつまいも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 さつまいも40.0g、絹ごし豆腐9.6g、小麦粉1.0g、粉チーズ0.6g 白菜ののり和え はくさい20.0g、あおのり0.1g	さつま芋団子 さつまいも28.0g、絹ごし豆腐6.7g、粉チーズ0.4g 白菜ののり和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
18日 火	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉とじゃが芋の煮物 鶏肉(もも皮なし)18.9g、じゃがいも25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g きゃべつ煮 キャベツ25.0g、昆布だし汁10.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ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15.1g、じゃがいも20.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつ煮 キャベツ20.0g、昆布だし汁8.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、たまねぎ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10.6g、じゃがいも14.0g、にんじん2.8g、しょうゆ0.6g きゃべつ煮 キャベツ14.0g、昆布だし汁5.6g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐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 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 ツナパン ホットケーキミックス15.0g、豆乳15.0g、ツナ水煮缶5.0g 牛乳 牛乳100.0g	しらすリゾット 米16.0g、しらす干し5.0g スティック野菜 きゅうり15.0g、にんじん8.0g	しらすリゾット 米9.0g、しらす干し3.5g 二色野菜 きゅうり10.5g、にんじん5.6g	
19日 水	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、こまつな5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g かぼちゃとインゲンのサラダ かぼちゃ20.0g、いんげん5.0g、干しぶどう1.0g バナナ バナナ30.0g	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、こまつな4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g かぼちゃとインゲンのサラダ かぼちゃ16.0g、いんげん4.0g、干しぶどう0.8g バナナ バナナ24.0g	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、こまつな2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g かぼちゃとインゲンのサラダ かぼちゃ11.2g、いんげん2.8g バナナ バナナ16.8g	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 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 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 小松菜のおかか和え こまつな20.0g、かつお節0.2g	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 茹で小松菜 こまつな14.0g	
20日 木	午前食 軟飯 米27.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、こまつな10.0g、パン粉3.5g、みそ0.5g きゃべつのおかか和え キャベツ20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.3g、しょうゆ0.5g 白菜のすまし汁 はくさい13.5g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁80.0g	5倍粥 米16.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、こまつな8.0g、パン粉2.8g、みそ0.4g きゃべつのおかか和え キャベツ16.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 白菜のすまし汁 はくさい10.8g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁70.0g	7倍粥 米9.0g 鶏ひき肉のし焼き 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、こまつな5.6g、片栗粉2.0g きゃべつのおかか和え キャベツ11.2g、にんじん2.8g 白菜のすまし汁 はくさい7.6g、乾燥わかめ0.2g、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 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3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きな粉2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉2.0g、育児用ミルク0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー9.1g	
21日 金	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 じゃがいものりおろし じゃがいも30.0g、あおのり0.3g キャベツのスープ キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 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 じゃがいものりおろし じゃがいも24.0g、あおのり0.2g キャベツのスープ キャベツ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 そぼろと豆腐のあんかけ 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、片栗粉1.1g じゃがいものりおろし じゃがいも16.8g、あおのり0.2g キャベツのスープ キャベツ8.4g、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 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 ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそ粥 米16.0g、鶏ささみ12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g 大根煮 だいこん20.0g	ささみと野菜お粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん14.0g	
22日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g 大根のみそ汁 だいこん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 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24.0g、かぼちゃ12.0g 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 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)
24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0.9g、油0.3g ひじきと切干大根の煮物 ひじき1.0g、切り干しだいこん5.4g、にんじん3.5g、昆布だし汁10.0g、しょうゆ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、こまつな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0.8g、油0.3g ひじきと大根の煮物 ひじき0.8g、だいこん20.0g、にんじん2.8g、しょうゆ0.4g 小松菜と玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、こまつな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 大根の煮物 だいこん14.0g、にんじん2.0g 小松菜と玉ねぎのすまし汁 たまねぎ5.6g、こまつな4.5g、昆布だし汁70.0g	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 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	さつま芋粥 米16.0g、さつまいも10.0g ほうれん草の白和え ほうれんそう15.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐10.0g、しょうゆ0.5g	さつま芋粥 米9.0g、さつまいも7.0g ほうれん草の白和え ほうれんそう10.5g、にんじん3.5g、絹ごし豆腐7.0g	
25日 火	午前食 野菜うどん ゆでうどん80.0g、豚肉13.5g、キャベツ12.0g、もやし12.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g ブロッコリーツナサラダ ブロッコリー15.0g、ツナ水煮缶3.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉12.0g、キャベツ10.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g ブロッコリーツナサラダ ブロッコリー12.0g、ツナ水煮缶2.4g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ7.0g、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8.4g バナナ バナナ16.8g	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 チーズおかおにぎり 米27.0g、チーズ6.8g、しょうゆ0.5g、かつお節0.3g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかお粥 米16.0g、チーズ5.4g、しょうゆ0.4g、かつお節0.2g きゃべつのり和え キャベツ20.0g、あおのり0.1g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.8g きゃべつのり和え キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
26日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 肉団子スープ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、パン粉3.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.5g 大根サラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g 肉団子スープ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、パン粉2.4g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.2g 大根サラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろスープ 鶏むね肉11.2g、絹ごし豆腐11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.8g 大根サラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん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 しらすわかめおにぎり 米27.0g、しらす干し5.0g、乾燥わかめ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、乾燥わかめ0.5g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁7.0g	
27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、にんじん5.0g、パン粉4.5g、ケチャップ1.0g かぶのチーズ和え かぶ・葉25.0g、チーズ0.3g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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16.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、にんじん4.0g、パン粉3.6g、ケチャップ0.8g かぶのチーズ和え かぶ・葉20.0g、チーズ0.2g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、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2.8g、片栗粉1.0g かぶのチーズ和え かぶ14.0g、チーズ0.2g ほうれん草のすまし汁 ほうれんそう5.6g、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 ほうれん草のスープ ほうれんそう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 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
28日 金	午前食 ささみと野菜のみそごはん 米27.0g、鶏ささみ18.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、みそ0.5g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g お麩のすまし汁 たまねぎ10.0g、お麩1.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g	ささみと野菜のみそおじや 米16.0g、鶏ささみ14.4g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、みそ0.4g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ16.0g、しらす干し2.4g お麩のすまし汁 たまねぎ8.0g、お麩0.8g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.6g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ10.1g、はくさい5.6g、にんじん2.8g 青梗菜のしらす和え チンゲンサイ11.2g、しらす干し1.7g 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 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 さつま芋の茶巾しぼり さつまいも60.0g、りんご12.0g、干しぶどう3.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも48.0g、りんご9.6g、干しぶどう2.4g きゃべつの煮浸し キャベツ20.0g、昆布だし汁10.0g	さつま芋の茶巾しぼり さつまいも34.0g、りんご6.7g きゃべつの煮浸し キャベツ14.0g、昆布だし汁6.0g	
29日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のお浸し こまつな24.0g、しょうゆ0.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g 小松菜のお浸し こまつな16.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 チーズサンド 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g 牛乳100 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25.0g	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17.5g	

※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。