

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)
2日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のおろし煮 たい25.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.5g 白菜のりのり はくさい30.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな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 白身魚のおろし煮 たい20.0g、かぶ8.0g、しょうゆ0.4g 白菜のりのり はくさい24.0g、あおのり0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな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 煮魚 たい14.0g 白菜のりのり はくさい16.8g、あおのり0.1g 小松菜のみそ汁 こまつな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 たい7.5g 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 キャベツの煮浸し キャベツ25.0g、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 キャベツの煮浸し キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
3日 火	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、はくさい30.0g、にんじん10.0g、たまねぎ5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g、片栗粉2.0g 大根とツナの和え物 だいこん20.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏ささみ16.0g、はくさい24.0g、にんじん8.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.6g 大根とツナの和え物 だいこん16.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん49.0g、鶏ささみ11.2g、はくさい16.8g、にんじん5.6g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁49.0g、片栗粉1.1g 大根ときゅうりの和え物 だいこん11.2g、きゅうり5.6g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト 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 ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉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、鶏むね肉12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	人参粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん2.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	
4日 水	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 冬野菜のサラダ ブロッコリー15.0g、カリフラワー5.0g かぶのスープ かぶ・葉10.0g、にんじん5.0g、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 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g かぶのスープ かぶ・葉9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐とそぼろのとりみ煮 鶏むね肉14.4g、絹ごし豆腐7.2g、たまねぎ10.8g、片栗粉1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g かぶのスープ かぶ7.2g、にんじん3.6g、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 かぶのスープ かぶ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5.0g、かつお節0.8g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおなか粥 米16.0g、チーズ4.5g、かつお節0.7g、しょうゆ0.5g じゃが芋のりのり じゃがいも25.0g、あおのり0.2g	チーズ粥 米9.0g、チーズ3.6g じゃが芋のりのり じゃがいも19.0g、あおのり0.2g	
5日 木	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉(もも)20.0g、じゃがいも30.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g ネパネパ和え 挽きわり納豆10.0g、はくさい10.0g、こまつな5.0g、しょうゆ1.0g わかめのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g、乾燥わかめ0.2g	5倍粥 米16.0g 肉じゃが 鶏むね肉16.0g、じゃがいも24.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g ネパネパ和え 挽きわり納豆8.0g、はくさい8.0g、こまつな4.0g、しょうゆ0.8g わかめのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g、乾燥わかめ0.2g	7倍粥 米9.0g じゃが芋とそぼろのとりみ煮 鶏むね肉11.2g、じゃがいも16.8g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁11.2g、片栗粉1.0g 二色野菜和え はくさい5.6g、こまつな2.8g わかめのみそ汁 たまねぎ5.6g、昆布だし汁60.0g、乾燥わかめ0.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 白菜のペースト はくさい7.5g 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 食パン30.0g、きなこ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 食パン24.0g、きなこ4.0g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉パン粥 食パン16.8g、きなこ2.4g、育児用ミルク0.8g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
6日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉20.0g、チンゲンサイ15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g さつま芋煮 さつまいも30.0g 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 鶏そぼろと青梗菜炒め 鶏むね肉16.0g、チンゲンサイ12.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g さつま芋煮 さつまいも24.0g 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 鶏そぼろと青梗菜煮 鶏むね肉11.2g、チンゲンサイ8.4g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、片栗粉0.4g さつま芋煮 さつまいも16.8g 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 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナマカロニ マカロニ20.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ マカロニ16.0g、ツナ水煮缶4.0g、たまねぎ6.4g、にんじん4.0g、ケチャップ0.8g いんげんとしらすの和え物 いんげん20.0g、しらす干し3.5g	野菜リリット 米9.0g、たまねぎ4.5g、にんじん2.8g いんげんとしらすの和え物 いんげん14.0g、しらす干し2.5g	
7日 土	午前食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g じゃが芋のりのり じゃがいも30.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉16.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g じゃが芋のりのり じゃがいも24.0g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐16.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、にんじん2.8g、いんげん1.7g じゃが芋のりのり じゃがいも16.8g、あおのり0.1g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐11.2g、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 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)
9日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のケチャップ風焼き かれい40.0g、ケチャップ1.0g きゃべつと人参のおかか和え キャベツ25.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のケチャップ風焼き かれい32.0g、ケチャップ0.8g きゃべつと人参のおかか和え キャベツ20.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい22.4g きゃべつと人参の和え物 キャベツ14.0g、にんじん2.8g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.1g、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 かれい17.5g 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 レーズン蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g、干しぶどう3.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 米16.0g、きな粉2.5g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.8g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう14.0g、昆布だし汁7.0g	
10日 火	午前食 軟飯 米27.0g チキンハンバーグ 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.2g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 チキンハンバーグ 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう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 鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉5.6g、絹ごし豆腐19.6g、たまねぎ2.8g、片栗粉0.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.4g、たまねぎ2.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 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 にゅうめん そうめん80.0g、鶏ささみ12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、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 そうめん70.0g、鶏ささみ9.6g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	にゅうめん そうめん60.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁44.8g、片栗粉1.1g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	
11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、にんじん5.0g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁80.0g スティック野菜 にんじん10.0g、きゅうり20.0g バナナ バナナ30.0g	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、にんじん4.0g、育児用ミルク1.6g、昆布だし汁64.0g スティック野菜 にんじん8.0g、きゅうり16.0g バナナ バナナ24.0g	パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g 野菜とそぼろのミルクスープ 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、にんじん2.8g、育児用ミルク1.1g、昆布だし汁60.0g 二色野菜 にんじん5.6g、きゅうり11.2g バナナ バナナ16.8g	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 ひじきとツナごはん 米27.0g、ひじき0.8g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 米16.0g、ひじき0.6g、ツナ水煮缶4.0g、にんじん4.0g 大根煮 だいこん25.0g	人参粥 米9.0g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん17.5g	
12日 木	午前食 鶏そぼろと野菜のごはん 米27.0g、鶏むね肉18.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g ほうれん草の白和え ほうれんそう15.0g、にんじん10.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	鶏そぼろと野菜のおじや 米16.0g、鶏むね肉14.4g、にんじん4.0g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の白和え ほうれんそう12.0g、にんじん8.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.8g 大根のみそ汁 だいこん9.6g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろと野菜のおじや 米9.0g、鶏むね肉10.1g、にんじん2.8g、いんげん2.8g ほうれん草の白和え ほうれんそう8.4g、にんじん5.6g、絹ごし豆腐8.4g 大根のみそ汁 だいこん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 ほうれん草のペースト ほうれんそう7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 かぼちゃお焼き かぼちゃ60.0g、きな粉1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぼちゃお焼き かぼちゃ48.0g、きな粉0.8g、小麦粉1.2g、油0.8g 白菜のりの和え はくさい20.0g、あおのり0.2g	かぼちゃ団子 かぼちゃ33.6g、きな粉0.6g 白菜のりの和え はくさい14.0g、あおのり0.1g	
13日 金	午前食 レバー入りミートマカロニ マカロニ20.0g、鶏むね肉20.0g、鶏レバー10.1g、油1.0g、たまねぎ20.3g、にんじん3.4g、小麦粉2.0g、ホールトマト缶詰20.3g、ケチャップ1.0g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー15.0g、チーズ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	レバー入りミートマカロニ マカロニ16.0g、鶏むね肉16.0g、鶏レバー8.1g、油0.8g、たまねぎ16.2g、にんじん2.7g、小麦粉1.6g、ホールトマト缶詰16.2g、ケチャップ0.8g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー12.0g、チーズ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	野菜チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ11.3g、にんじん1.9g ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー8.4g、チーズ2.0g 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 白菜ペースト はくさい7.5g きゃべつスープ きゃべつ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 きゃべつのおかか和え キャベツ25.0g、かつお節0.2g	しらすわかめ粥 米9.0g、乾燥わかめ0.2g、しらす干し1.1g 煮きゃべつ キャベツ17.5g	
14日 土	午前食 たきごみ御飯 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 わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g バナナ バナナ40.0g	たきごみ粥 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 わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、はくさい8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ32.0g	たきごみ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、キャベツ5.6g、にんじん2.8g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.3g、はくさい5.6g、昆布だし汁60.0g 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 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21.6g、きな粉2.8g 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 米15.1g、きな粉2.0g 白菜の煮浸し はくさい17.5g、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)
16日 月	午前食 軟飯 米27.0g 白身魚のクリーム煮 たい30.0g、たまねぎ10.0g、育児用ミルク2.0g、粉チーズ0.5g、片栗粉3.0g 二色煮 だいこん20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草のみそ汁 たまねぎ15.0g、ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のクリーム煮 たい24.0g、たまねぎ8.0g、育児用ミルク1.6g、粉チーズ0.4g、片栗粉2.4g 二色煮 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.6g ほうれん草のみそ汁 たまねぎ12.0g、ほうれん草8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい16.8g 二色煮 だいこん11.2g、にんじん5.6g ほうれん草のすまし汁 たまねぎ8.4g、ほうれん草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 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 りんご蒸しパン ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g、りんご10.0g、油1.5g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋とりんご煮 さつまいも40.0g、りんご8.0g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	さつま芋とりんご煮 さつまいも28.0g、りんご5.6g 人参煮 にんじん14.0g	
17日 火	午前食 豚みそ風うどん ゆでうどん80.0g、豚肉15.0g、だいこん10.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g ココロポテト じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g バナナ バナナ30.0g	みそ風味うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉15.0g、だいこん8.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g ココロポテト じゃがいも16.0g、きゅうり8.0g バナナ バナナ24.0g	野菜うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉10.5g、だいこん5.6g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g マッシュポテト じゃがいも11.2g、きゅうり5.6g バナナ バナナ16.8g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト 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 ひじきごはん 米27.0g、鶏ささみ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、鶏ささみ12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 大根の炒り煮 だいこん25.0g、油0.4g	ささみ粥 米9.0g、鶏ささみ8.4g、にんじん2.8g 大根煮 だいこん17.5g	
18日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉40.0g、ケチャップ1.0g 小松菜のおかか和え こまつな10.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.8g 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 松風焼き 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、白みそ0.3g 小松菜のおかか和え こまつな8.0g、キャベツ16.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.6g 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 豆腐のそぼろ煮 鶏むね肉14.0g、絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ7.0g、片栗粉1.0g 小松菜の和え物 こまつな5.6g、キャベツ11.2g、にんじん2.8g 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 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 にゅうめん そうめん80.0g、鶏むね肉12.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁70.0g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	にゅうめん そうめん70.0g、鶏むね肉9.6g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.6g きゃべつのり キャベツ20.0g、あおのり0.2g	にゅうめん そうめん60.0g、鶏むね肉6.7g、はくさい5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁45.0g、片栗粉1.1g きゃべつのり キャベツ14.0g、あおのり0.1g	
19日 木	午前食 軟飯 米27.0g 肉豆腐 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐20.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g 煮りんごヨーグルト りんご20.0g、ヨーグルト(無糖)10.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 肉豆腐 鶏むね肉12.0g、絹ごし豆腐16.0g、はくさい16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁24.0g、片栗粉0.8g 煮りんごヨーグルト りんご16.0g、ヨーグルト(無糖)8.0g わかめと玉ねぎのみそ汁 乾燥わかめ0.6g、たまねぎ12.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 肉豆腐 鶏むね肉8.4g、絹ごし豆腐11.2g、はくさい11.2g、にんじん2.8g、昆布だし汁16.8g、片栗粉0.6g 煮りんごヨーグルト りんご11.2g、ヨーグルト(無糖)5.6g わかめと玉ねぎのすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ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 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 白菜としらすの煮浸し はくさい12.0g、しらす干し3.5g	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 白菜としらすの煮浸し はくさい14.0g、しらす干し2.5g	
20日 金	午前食 食パン 食パン30.0g ミートローフ 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐35.0g、たまねぎ5.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 温野菜 フロコリー15.0g、かぼちゃ15.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	食パン 食パン24.0g ミートローフ 鶏むね肉8.0g、絹ごし豆腐28.0g、たまねぎ4.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 温野菜 フロコリー12.0g、かぼちゃ12.0g 小松菜のスープ こまつな8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 豆腐のとろみ煮 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐25.2g、たまねぎ3.6g、片栗粉0.4g 温野菜 フロコリー10.0g、かぼちゃ10.0g 小松菜のスープ こまつな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 南瓜のスープ かぼちゃ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ホットケーキりんごソースかけ ホットケーキミックス20.0g、豆乳20.0g、油1.5g、りんご20.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リゾット 米16.0g、かぼちゃ5.0g 煮りんご りんご20.0g	南瓜リゾット 米9.0g、かぼちゃ4.0g 煮りんご りんご16.0g	
21日 土	午前食 チキンライス 米27.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、ケチャップ1.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g 野菜スープ キャベツ10.0g、たまねぎ5.0g、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13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、ケチャップ0.9g じゃが芋煮 じゃがいも27.0g 野菜スープ キャベツ9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	チキンリゾット 米9.0g、鶏むね肉9.5g、たまねぎ6.3g、にんじん3.2g じゃが芋煮 じゃがいも18.9g 野菜スープ キャベツ6.3g、たまねぎ3.2g、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27.0g、きな粉2.7g スティックきゅうり きゅうり20.0g	きな粉パン粥 食パン18.9g、きな粉1.9g、育児用ミルク0.8g 茹できゅうり きゅうり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)
23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0.8g ほうれん草のおかか和え はくさい20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん12.0g、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0.6g ほうれん草のおかか和え はくさい16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん9.6g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 かれい16.8g ほうれん草の和え物 はくさい11.2g、ほうれんそう5.6g、にんじん2.8g 大根のすまし汁 だいこん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 大根のスープ だいこん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20.0g、豆乳20.0g、ツナ水煮缶6.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリソット 米16.0g、ツナ水煮缶4.8g、粉チーズ0.8g かぶのりりし かぶ・葉25.0g、あおのり0.2g	チーズリソット 米9.0g、粉チーズ0.6g かぶのりりし かぶ17.5g、あおのり0.1g	
24日 火	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉15.0g、じゃがいも20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、油1.0g、昆布だし汁20.0g、しょうゆ1.0g 白菜の和え物 はくさい11.5g、ほうれんそう10.0g、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 肉じゃが 鶏むね肉15.0g、じゃがいも16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、油0.8g、昆布だし汁16.0g、しょうゆ0.8g 白菜の和え物 はくさい11.2g、ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.5g 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 肉じゃが 鶏むね肉10.5g、じゃがいも11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん2.8g、昆布だし汁11.2g 白菜の和え物 はくさい8.4g、ほうれんそう5.6g 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 白菜ペースト はくさい7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう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	
25日 水	午前食 食パン 食パン30.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、ケチャップ1.0g 和風サラダ キャベツ23.0g、きゅうり7.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g、しょうゆ0.8g ポパイスープ ほうれんそう6.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g	食パン 食パン24.0g 松風焼き 鶏むね肉25.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、みそ0.2g 和風サラダ キャベツ18.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g、しらす干し2.4g、しょうゆ0.6g ポパイスープ ほうれんそう4.8g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g	パン粥 食パン21.6g、育児用ミルク0.8g 鶏そぼろのとりみ煮 鶏むね肉17.5g、絹ごし豆腐14.0g、たまねぎ7.0g、片栗粉2.1g 和風サラダ キャベツ18.4g、きゅうり5.6g、にんじん2.4g、しらす干し2.4g ポパイスープ ほうれんそう3.6g、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 きゃべつスープ きゃべつ7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきごはん 米27.0g、鶏むね肉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、鶏むね肉12.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g きゃべつスープ キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	チキン粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん1.7g きゃべつスープ キャベツ17.5g、昆布だし汁3.5g	
26日 木	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 小松菜の白和え こまつな20.0g、にんじん5.0g、絹ごし豆腐15.0g、しょうゆ0.5g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g	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 小松菜の白和え こまつな16.0g、にんじん4.0g、絹ごし豆腐12.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g	ささみと野菜のおじや 米9.0g、鶏ささみ8.4g、はくさい5.6g、にんじん4.5g 小松菜の白和え こまつな11.2g、にんじん2.8g、絹ごし豆腐8.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.1g、たまねぎ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 白菜のスープ はくさい7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニきな粉 マカロニ20.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニきな粉 マカロニ16.0g、きな粉2.4g 大根煮 だいこん25.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.7g 大根煮 だいこん17.5g	
27日 金	午前食 和風うどん ゆでうどん80.0g、鶏むね肉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0.5g 野菜ツナサラダ こまつな20.0g、にんじん5.0g、ツナ水煮缶5.0g バナナ バナナ30.0g	和風うどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉18.0g、はくさい12.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g 野菜ツナサラダ こまつな16.0g、にんじん4.0g、ツナ水煮缶4.0g バナナ バナナ24.0g	和風うどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉12.6g、はくさい18.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.0g 野菜サラダ こまつな11.2g、にんじん2.8g 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 小松菜のスープ こまつな7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 しらすわかめごはん 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 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	しらすわかめ粥 米9.0g、しらす干し2.8g、乾燥わかめ0.3g 人参煮 にんじん14.0g	
28日 土	午前食 たきこみごはん 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、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g 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	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉13.5g、キャベツ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g 大根のみそ汁 だいこん9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.4g 南瓜ペーストサンド 食パン24.0g、かぼちゃ12.0g スティック野菜 きゅうり18.0g、にんじん9.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉10.8g、キャベツ7.2g、にんじん3.6g 大根のみそ汁 だいこん7.2g、昆布だし汁60.0g 南瓜パン粥 食パン16.8g、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g 二色野菜 きゅうり14.4g、にんじん7.2g	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7.2g 昆布だし汁30.0g

※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。