

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 ささみあんかけ丼 米27.0g、鶏ささ身16.9g、にんじん3.4g、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25.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	ささみあんかけ粥 米16.0g、鶏ささ身13.5g、チンゲンサイ10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん5.0g、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20.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.5g	ささみあんかけ粥 米9.0g、鶏ささみ9.5g、チンゲンサイ7.6g、たまねぎ7.6g、にんじん3.5g、片栗粉0.4g 茹できゅうり きゅうり14.0g わかめのすまし汁 乾燥わかめ0.2g、たまねぎ3.5g、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3.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 食パン24.0g、スライスチーズ2.4g 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1.7g、育児用ミルク0.8g 人参煮 にんじん14.0g	
3日 月	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉の照り焼き 鶏肉(もも皮なし)40.0g、しょうゆ1.0g 大根とひじきの煮物 だいこん30.0g、にんじん10.0g、ひじき1.4g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、たまねぎ3.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 大根のそぼろ煮 鶏むね肉20.0g、だいこん26.0g、にんじん8.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.3g 小松菜のみそ汁 こまつな5.4g、たまねぎ2.7g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 大根のそぼろ煮 鶏むね肉14.0g、だいこん18.2g、にんじん5.6g、ひじき0.7g、片栗粉0.2g 小松菜のみそ汁 こまつな3.8g、たまねぎ1.9g、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 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2.4g ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー10.0g、かつお節0.3g、にんじん4.5g	きな粉粥 米11.2g、きな粉1.7g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー7.0g、にんじん3.2g	
4日 火	午前食 マカロニミルク煮 マカロニ20.0g、鶏もも肉20.3g、たまねぎ18.2g、小麦粉2.0g、牛乳12.0g グリーンサラダ ブロッコリー6.8g、キャベツ20.3g、きゅうり6.8g キャロットスープ にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	マカロニミルク煮 マカロニ16.0g、鶏むね肉16.2g、たまねぎ14.6g、小麦粉1.6g、育児用ミルク1.6g グリーンサラダ ブロッコリー5.4g、キャベツ16.2g、きゅうり5.4g キャロットスープ にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	野菜ミルク粥 米9.0g、鶏むね肉11.3g、たまねぎ10.2g、小麦粉1.1g、育児用ミルク1.1g グリーンサラダ ブロッコリー3.8g、キャベツ11.3g、きゅうり3.8g キャロットスープ にんじん1.7g、昆布だし汁60.0g みかん 人参リゾット 米9.0g、にんじん2.0g じゃべつこのり キャベツ17.5g、あおのり0.1g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃべつこのり 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 ひじきとツナごはん 米27.0g、ツナ水煮缶5.0g、ひじき1.0g、にんじん3.5g、しょうゆ0.7g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナ粥 米16.0g、ツナ水煮缶4.0g、ひじき0.8g、にんじん2.8g、しょうゆ0.5g じゃべつこのり キャベツ25.0g、あおのり0.2g		
5日 水	午前食 三色丼 米27.0g、鶏むね肉30.4g、しょうゆ1.0g、ほうれんそう20.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g 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	鶏そぼろ粥 米16.0g、鶏むね肉24.3g、しょうゆ0.8g、ほうれんそう16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g 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	鶏そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉17.0g、ほうれんそう11.2g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g 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	10倍すりおろし粥 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 ほうれんそう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5.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまい粥 米16.0g、さつまいも12.0g 大根煮 だいこん25.0g、昆布だし汁0.0g	さつまい粥 米11.2g、さつまいも8.4g 大根煮 だいこん17.5g、昆布だし汁0.0g	
6日 木	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 きゅうりと大根のサラダ だいこん20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g じゃべつこのり キャベツ12.6g、たまねぎ6.8g、牛乳20.0g	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 きゅうりと大根のサラダ だいこん16.0g、きゅうり8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g じゃべつこのり キャベツ10.1g、たまねぎ5.4g、育児用ミルク2.0g	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 きゅうりと大根のサラダ だいこん11.2g、きゅうり5.6g、にんじん1.7g じゃべつこのり キャベツ7.1g、たまねぎ3.8g、育児用ミルク1.4g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 大根ペースト だいこん7.5g じゃべつこのり キャベツ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、鶏ささ身10.1g、はくさい6.8g、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8.1g、はくさい5.4g、にんじん2.7g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g ほうれん草のおかか和え ほうれんそう20.0g、かつお節0.2g	にゅうめん ゆでそうめん60.0g、鶏ささ身5.7g、はくさい3.8g、にんじん1.9g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 茹でほうれん草 ほうれんそう14.0g	
7日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鮭の照り焼き さけ40.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 冬野菜のおかか和え だいこん30.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、かつお節0.2g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ8.0g、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 たい30.0g、しょうゆ1.0g、油1.0g 冬野菜のおかか和え だいこん24.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、かつお節0.1g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 煮魚 たい18.0g 冬野菜の和え物 だいこん16.8g、こまつな5.6g、にんじん1.7g 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 じゃが芋のペースト じゃがいも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 ホットケーキ ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつまい粥 米16.0g、さつまいも8.0g 小松菜の煮浸し こまつな20.0g、昆布だし汁5.0g	さつまい粥 米9.0g、さつまいも5.6g 小松菜の煮浸し こまつな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)
8日 土	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、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g じゃが芋煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g バナナ バナナ20.3g	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、にんじん2.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g じゃが芋煮 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g バナナ バナナ16.2g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉8.4g、はくさい18.4g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g じゃが芋煮 じゃがいも16.8g バナナ バナナ11.3g	10倍すりつぶし粥 米3.0g じゃが芋のペースト じゃがいも7.5g 白菜のスープ はくさい17.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 たきこみ御飯 米27.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	たきこみ粥 米16.0g、鶏むね肉9.6g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g	たきこみ粥 米9.0g、鶏むね肉6.7g、にんじん1.7g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁3.5g	
10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 大根と人参の煮物 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 ほうれんそう10.0g、たまねぎ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0.4g、油0.4g 大根と人参の煮物 だいこん16.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 ほうれんそう8.0g、たまねぎ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 大根と人参の煮物 だいこん11.2g、にんじん5.6g 小松菜のすまし汁 ほうれんそう5.6g、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17.5g 大根のスープ だいこん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 いんげんのおかか和え いんげん12.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g	きな粉ポテト じゃがいも30.2g、きな粉2.2g いんげんの和えもの いんげん8.4g、にんじん2.8g	
12日 水	午前食 野菜煮込みうどん ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)20.0g、キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.7g 茹でブロッコリー ブロッコリー13.5g バナナ バナナ27.0g	野菜煮込みうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん2.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.2g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.8g バナナ バナナ21.6g	野菜煮込みうどん ゆでうどん60.0g、鶏むね肉11.2g、キャベツ11.2g、こまつな5.6g、にんじん1.7g、昆布だし汁49.0g、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15.1g	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 チーズおなかおにぎり 米27.0g、チーズ5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおかか粥 米16.0g、チーズ4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.4g 南瓜煮 かぼちゃ20.0g	チーズ粥 米9.0g、チーズ2.8g 南瓜煮 かぼちゃ16.0g	
13日 木	午前食 軟飯 米27.0g 炒り豆腐 鶏むね肉15.0g、絹ごし豆腐40.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ15.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g さつま芋煮 さつまいも30.0g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、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12.0g、絹ごし豆腐32.0g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ12.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g さつま芋煮 さつまいも24.0g 大根のみそ汁 だいこん6.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のとろみ煮 鶏むね肉8.4g、絹ごし豆腐22.4g、にんじん2.8g、たまねぎ5.6g、チンゲンサイ8.4g、片栗粉1.5g さつま芋煮 さつまいも16.8g 大根のみそ汁 だいこん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 じゃが芋のスープ ほうれん草7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 マカロニのケチャップ風煮 マカロニ15.0g、ツナ水煮缶5.0g、にんじん3.0g、キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、じゃがいも15.0g、ケチャップ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニのケチャップ風煮 マカロニ12.0g、ツナ水煮缶4.0g、にんじん2.4g、キャベツ8.0g、たまねぎ8.0g、じゃがいも12.0g、ケチャップ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	野菜リゾット 米9.0g、にんじん1.7g、キャベツ5.6g、たまねぎ5.6g、じゃがいも8.4g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g	
14日 金	午前食 軟飯 米27.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏肉(もも皮なし)40.5g、ケチャップ1.0g 切干大根の煮物 切り干しだいこん5.0g、にんじん5.0g、いんげん2.3g、しょうゆ1.0g 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 松風焼き 鶏むね肉18.0g、絹ごし豆腐18.0g、たまねぎ 大根の煮物 だいこん25.0g、にんじん4.0g、いんげん1.8g、しょうゆ0.8g ほうれん草のみそ汁 ほうれんそう8.0g、昆布だし汁70.0g、淡色みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 豆腐のそぼろあんかけ 鶏むね肉12.6g、絹ごし豆腐12.6g、たまねぎ 大根の煮物 だいこん17.5g、にんじん2.8g、いんげん1.3g ほうれん草のみそ汁 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 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 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 白菜の煮浸し はくさい20.0g、昆布だし汁10.0g	南瓜パン粥 食パン16.8g、育児用ミルク0.8g、かぼちゃ8.4g 白菜の煮浸し はくさい14.0g、昆布だし汁7.0g	
15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 ツナポテトサラダ じゃがいも27.0g、きゅうり10.1g、ツナ水煮缶6.8g わかめスープ 乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g きな粉サンド 食パン30.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	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 ツナポテトサラダ じゃがいも21.6g、きゅうり8.1g、ツナ水煮缶5.4g わかめスープ 乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g 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16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g	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 ポテトサラダ じゃがいも15.1g、きゅうり5.7g わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g きな粉パン粥 食パン16.8g、きな粉1.7g、育児用ミルク0.8g いんげんの煮浸し いんげん11.2g、にんじん2.8g	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 じゃがいも7.5g 昆布だし汁30.0g

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 白身魚の照り焼き たい30.0g、しょうゆ1.0g 小松菜のおかか和え はくさい20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 お麩0.7g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚の照り焼き たい24.0g、しょうゆ0.8g 小松菜のおかか和え はくさい16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.1g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 お麩0.5g、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 たい16.8g 小松菜の和え物 はくさい11.2g、こまつな5.6g、にんじん2.8g お麩のすまし汁 お麩0.4g、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 たい7.5g 人参のスープ にんじん7.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食 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 白菜の煮浸し はくさい25.0g、昆布だし汁5.0g	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 白菜の煮浸し はくさい17.5g、昆布だし汁3.5g	
18日 火	午前食 和風バターマカロニ マカロニ20.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、ほうれんそう13.5g、バター1.0g、しょうゆ0.5g 大根ときゅうりのサラダ だいこん27.0g、きゅうり8.1g 白菜のミルクスープ はくさい12.0g、牛乳12.5g、昆布だし汁80.0g、片栗粉1.0g	和風バターマカロニ マカロニ16.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ12.0g、ほうれんそう10.8g、バター0.8g、しょうゆ0.4g 大根ときゅうりのサラダ だいこん21.6g、きゅうり6.5g 白菜のミルクスープ はくさい9.6g、育児用ミルク2.0g、昆布だし汁70.0g、片栗粉0.8g	野菜そぼろ粥 米9.0g、鶏むね肉11.2g、たまねぎ8.4g、ほうれんそう7.6g 大根ときゅうりのサラダ だいこん15.1g、きゅうり4.5g 白菜のミルクスープ はくさい6.7g、育児用ミルク1.4g、昆布だし汁60.0g、片栗粉0.6g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 人参のペースト にんじん7.5g 大根のスープ だいこん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、炊き込みわかめ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、炊き込みわかめ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、炊き込みわかめ0.2g、しらす干し1.1g 人参煮 にんじん17.5g	
19日 水	午前食 軟飯 米27.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏肉(もも皮なし)35.0g、ほうれんそう15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g きゃべつのみそ汁 きゃべつ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 米16.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏むね肉13.5g、ほうれんそう10.8g、にんじん2.7g、しょうゆ0.8g、油0.4g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g きゃべつのみそ汁 きゃべつ5.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g チキンとほうれん草の炒め物 鶏むね肉9.5g、ほうれんそう7.6g、にんじん1.9g、片栗粉1.0g 南瓜煮 かぼちゃ16.8g きゃべつのみそ汁 きゃべつ3.8g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 米3.0g 南瓜のペースト かぼちゃ7.5g ほうれん草のスープ ほうれんそう7.2g 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18.0g、ツナ水煮缶6.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	ツナリゾット 米16.0g、ツナ水煮缶4.8g、たまねぎ1.6g 大根のみそ煮 だいこん16.0g、みそ0.4g	人参リゾット 米9.0g、にんじん3.4g、たまねぎ1.1g 大根煮 だいこん11.2g	
20日 木	午前食 軟飯 米27.0g 和風ハンバーグ 鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ10.0g、パン粉3.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.0g 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g かぶのスープ かぶ・葉15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 和風ハンバーグ 鶏むね肉16.0g、絹ごし豆腐16.0g、たまねぎ8.0g、パン粉2.4g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁16.0g、片栗粉0.8g 温野菜 ブロッコリー9.6g、にんじん4.0g かぶのスープ かぶ・葉12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ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11.2g、たまねぎ5.6g、昆布だし汁11.2g、片栗粉0.6g 温野菜 ブロッコリー6.7g、にんじん2.8g 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 豆腐のペースト 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 さつま芋お焼き さつまいも60.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉1.2g、きな粉1.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋お焼き さつまいも48.0g、絹ごし豆腐8.0g、小麦粉1.0g、きな粉0.8g 大根のおかか和え だいこん20.0g、かつお節0.2g	さつま芋ポテト さつまいも33.6g、絹ごし豆腐5.6g、きな粉0.6g 大根煮 だいこん14.0g	
21日 金	午前食 軟飯 米27.0g 肉じゃが 豚肉(もも)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15.0g、こまつな10.0g、しょうゆ0.5g お麩のみそ汁 焼☆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12.0g、こまつな8.0g、しょうゆ0.4g お麩のみそ汁 焼☆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、こまつな5.6g お麩のすまし汁 焼☆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 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20.0g、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	マカロニきな粉 マカロニ16.0g、きな粉3.0g 人参煮 にんじん20.0g	きな粉粥 米9.0g、きな粉1.6g 人参煮 にんじん14.0g	
22日 土	午前食 そぼろあんかけ丼 米27.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.8g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.4g きゅうりのサラダ きゅうり15.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.1g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そぼろあんかけ粥 米16.0g、鶏むね肉12.0g、にんじん1.6g、たまねぎ5.4g、いんげん1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.1g きゅうりのサラダ きゅうり12.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ6.5g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そぼろあんかけ粥 米9.0g、鶏むね肉8.4g、にんじん1.1g、たまねぎ3.8g、いんげん1.1g、片栗粉0.8g 茹できゅうり きゅうり8.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ4.5g、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 きゃべつのみそ汁 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24.0g、きな粉2.4g 人参のグラッセ にんじん16.0g、バター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 人参煮 にんじん11.2g	

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 火	午前食 軟飯 米27.0g 鮭のみそ風味焼き さけ40.0g、みそ0.5g 根菜の煮物 にんじん10.0g、だいこん20.0g、いんげん2.5g、しょうゆ1.0g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.5g、たまねぎ10.0g、お麩0.7g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 米16.0g 白身魚のみそ風味焼き たい30.0g、みそ0.4g 根菜の煮物 にんじん8.0g、だいこん16.0g、いんげん2.0g、しょうゆ0.8g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、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 たい21.0g 根菜の煮物 にんじん5.6g、だいこん11.2g、いんげん1.4g わかめとお麩のすまし汁 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.6g、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 人参のスープ にんじん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3.5g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	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 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	青のりチーズポテト じゃがいも42.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g 青梗菜煮 チンゲンサイ14.0g	
26日 水	午前食 軟飯 米27.0g 鶏ささみと野菜炒め 鶏ささみ30.0g、はくさい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 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉15.0g、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24.0g、はくさい16.0g、たまねぎ8.0g、にんじん5.6g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g かぶのみそ汁 かぶ・葉12.0g、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16.8g、はくさい11.2g、たまねぎ5.6g、にんじん3.9g、片栗粉0.6g 茹でブロッコリー ブロッコリー8.4g かぶのすまし汁 かぶ8.4g、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 大根のスープ だいこん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0.8g ほうれん草ののり和え ほうれんそう20.0g、あおのり0.1g	きな粉団子 じゃがいも30.2g、きな粉2.2g ほうれん草ののり和え ほうれんそう14.0g、あおのり0.1g	
27日 木	午前食 軟飯 米27.0g レバー入りミートローフ 鶏ひき肉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 ほうれん草ののり和え ほうれんそう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 鶏ひき肉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 ほうれん草ののり和え ほうれんそう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10.8g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 米9.0g 野菜そぼろ煮 鶏ひき肉14.0g、たまねぎ11.2g、片栗粉2.5g ほうれん草ののり和え ほうれんそう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 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 マカロニきな粉 マカロニ15.0g、きな粉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和え物 キャベツ17.5g、しらす干し2.1g	
28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 きゃべつ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 きゃべつ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 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 かぶのグラッセ かぶ・葉25.0g、バター0.5g	さつま芋パン粥 食パン24.0g、さつまいも12.0g、育児用ミルク0.8g かぶ煮 かぶ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。