

| 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 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>鮭の味噌風味焼き<br>さけ30.0g、みそ0.5g<br>小松菜のネバネバ和え<br>挽きわり納豆5.0g、もやし15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>わかめと玉ねぎのみそ汁<br>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<br>5倍粥80.0g<br>白身魚のムニエル<br>かれい26.0g、しょうゆ0.4g<br>小松菜のネバネバ和え<br>挽きわり納豆4.0g、こまつな15.0g、キャベツ10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.4g<br>わかめと玉ねぎのみそ汁<br>乾燥わかめ0.4g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>煮魚<br>かれい18.0g<br>小松菜の和え物<br>こまつな12.0g、キャベツ8.0g、にんじん2.0g<br>わかめのすまし汁<br>乾燥わかめ0.3g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g                           | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>白身魚ペースト<br>かれい18.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ8.0g<br>昆布だし汁30.0g      |
|    | 午後食<br>レーズン蒸しパン<br>ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、干しぶどう3.5g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | きな粉粥<br>5倍粥80.0g、きな粉3.0g<br>かぶのりし和え<br>かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g   | きな粉粥<br>5倍粥60.0g、きな粉2.5g<br>かぶのりし和え<br>かぶ15.0g、あおのり0.1g  |   |
| 3日 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>鶏肉の照り焼き<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g<br>白菜のおかか和え<br>はくさい30.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃがいも10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g             | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>鶏そぼろと野菜の煮物<br>鶏むねひき肉20.0g、しょうゆ0.8g、にんじん4.0g、たまねぎ12.0g<br>白菜のおかか和え<br>はくさい25.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃがいも8.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g   | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏そぼろと野菜とろみ煮<br>鶏むねひき肉15.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉1.0g<br>白菜の和え物<br>はくさい15.0g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも6.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g      | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>人参ペースト<br>にんじん8.0g<br>じゃが芋のスープ<br>じゃがいも8.0g<br>昆布だし汁30.0g      |
|    | 午後食<br>南瓜ペーストサンド<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | 南瓜ペーストサンド<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g<br>青菜のしらす煮<br>チンゲンサイ20.0g、しらす干し3.0g   | 南瓜パン粥<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク1.0g<br>青菜のしらす煮<br>チンゲンサイ15.0g、しらす干し2.0g   |   |
| 4日 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>豆腐ハンバーグ<br>絹ごし豆腐20.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g<br>ブロッコリーと人参のサラダ<br>ブロッコリー12.0g、にんじん10.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g  | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>豆腐ハンバーグ<br>絹ごし豆腐15.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g<br>ブロッコリーと人参のサラダ<br>ブロッコリー10.0g、にんじん8.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g       | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>豆腐とそぼろのあんかけ<br>絹ごし豆腐10.0g、鶏むね肉10.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉3.0g<br>ブロッコリーと人参のサラダ<br>ブロッコリー8.0g、にんじん5.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ5.0g、昆布だし汁60.0g | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>豆腐ペースト<br>絹ごし豆腐8.0g<br>かぶのスープ<br>かぶ8.0g<br>昆布だし汁30.0g          |
|    | 午後食<br>ツナマカロニ<br>茹でマカロニ60.0g、ツナ水煮缶8.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | ツナマカロニ<br>茹でマカロニ50.0g、ツナ水煮缶5.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g<br>かぶのグラッセ<br>かぶ・葉20.0g、バター0.5g   | 鶏ささみと野菜のおじや<br>米9.0g、鶏ささみ6.7g、はくさい5.6g、たまねぎ2.8g<br>かぶ煮<br>かぶ18.0g  |   |
| 5日 | 午前食<br>鶏そぼろあんかけ丼<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ15.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉3.0g<br>じゃが芋のりし和え<br>じゃがいも30.0g、あおのり0.1g<br>大根のみそ汁<br>だいこん10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g        | 鶏そぼろあんかけ粥<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.4g<br>じゃが芋のりし和え<br>じゃがいも25.0g、あおのり0.1g<br>大根のみそ汁<br>だいこん8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g              | 鶏そぼろあんかけ粥<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ9.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g<br>じゃが芋のりし和え<br>じゃがいも18.0g、あおのり0.1g<br>大根のすまし汁<br>だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g       | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>大根のペースト<br>だいこん8.0g<br>人参のスープ<br>にんじん8.0g<br>昆布だし汁30.0g        |
|    | 午後食<br>チーズサンド<br>10枚切り食パン1枚、スライスチーズ5.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | チーズサンド<br>耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ4.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ25.0g  | チーズパン粥<br>耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.8g、育児用ミルク1.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ18.0g  |   |
| 6日 | 午前食<br>野菜うどん<br>ゆでうどん80.0g、豚肉(もも)20.0g、ほうれんそう10.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g<br>さつま芋煮<br>さつまいも30.0g<br>バナナ<br>バナナ30.0g   | 野菜うどん<br>ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、ほうれんそう8.0g、たまねぎ8.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.8g<br>さつま芋煮<br>さつまいも24.0g<br>バナナ<br>バナナ24.0g  | 野菜あんかけうどん<br>ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉15.0g、ほうれんそう6.0g、たまねぎ6.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g<br>さつま芋煮<br>さつまいも15.0g<br>バナナ<br>バナナ17.0g                      | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>さつま芋ペースト<br>さつまいも8.0g<br>ほうれん草のスープ<br>ほうれんそう8.0g<br>昆布だし汁30.0g |
|    | 午後食<br>ひじきごはん<br>軟飯80.0g、鶏ささみ10.0g、ひじき1.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | ひじき粥<br>5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、ひじき0.8g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g<br>きゅうりのおかか和え<br>きゅうり20.0g、かつお節0.2g   | ささみ粥<br>7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g<br>茹できゅうり<br>きゅうり15.0g  |   |
| 9日 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>白身魚のケチャップあんかけ<br>かれい30.0g、片栗粉2.0g、ケチャップ1.0g<br>根菜の煮物<br>だいこん30.0g、にんじん5.0g、しょうゆ<br>ほうれん草のみそ汁<br>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<br>5倍粥80.0g<br>白身魚のケチャップあんかけ<br>かれい24.0g、片栗粉2.4g、ケチャップ0.8g<br>根菜の煮物<br>だいこん24.0g、にんじん4.0g、しょうゆ<br>ほうれん草のみそ汁<br>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<br>7倍粥60.0g<br>煮魚<br>かれい15.0g<br>根菜の煮物<br>だいこん12.0g、にんじん3.0g<br>ほうれん草のすまし汁<br>ほうれんそう5.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g                                   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>白身魚ペースト<br>かれい8.0g<br>ほうれん草のスープ<br>ほうれんそう8.0g<br>昆布だし汁30.0g    |
|    | 午後食<br>かぼちゃチーズお焼き<br>かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | かぼちゃチーズお焼き<br>かぼちゃ56.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉1.4g、油0.9g<br>かぶのりし和え<br>かぶ・葉20.0g、あおのり0.1g   | かぼちゃチーズ団子<br>かぼちゃ40.0g、粉チーズ0.6g<br>かぶのりし和え<br>かぶ12.0g、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)   |  |
|-----|------------------|---|---|---|--|
| 10日 | 火                | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>鶏肉の照り焼き<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g<br>きゃべつときゅうりの和え物<br>キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g<br>玉ねぎのみそ汁<br>たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g                                     | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>鶏ささみと野菜の煮物<br>鶏ささ身25.0g、キャベツ18.0g、きゅうり8.0g、しょうゆ0.4g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g<br>玉ねぎのみそ汁<br>たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g  | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏ささみ野菜の煮物<br>鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、きゅうり6.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g<br>玉ねぎのすまし汁<br>たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g  | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>人参ペースト<br>にんじん8.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ8.0g<br>昆布だし汁30.0g    |
|     |                  | 午後食<br>きな粉サンド<br>10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | きな粉サンド<br>耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.2g<br>人参煮<br>にんじん20.0g   | きな粉パン粥<br>耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.8g、育児用ミルク1.0g<br>人参煮<br>にんじん15.0g  |  |
| 11日 | 水                | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>炒り豆腐<br>鶏むねひき肉18.0g、絹ごし豆腐35.0g、にんじん5.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ10.0g、油0.5g、しょうゆ1.0g<br>南瓜煮<br>かぼちゃ30.0g<br>お麩とわかめのみそ汁<br>焼ふ1.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g            | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>炒り豆腐<br>鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐30.0g、にんじん4.0g、たまねぎ8.0g、チンゲンサイ8.0g、油0.4g、しょうゆ0.8g<br>南瓜煮<br>かぼちゃ24.0g<br>お麩とわかめのみそ汁<br>焼ふ0.8g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g               | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>豆腐の野菜とろみ煮<br>鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ6.0g、片栗粉2.0g<br>南瓜煮<br>かぼちゃ16.8g<br>お麩とわかめのみそ汁<br>焼ふ0.6g、乾燥わかめ0.3g、昆布だし汁60.0g                      | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>南瓜ペースト<br>かぼちゃ8.0g<br>豆腐のスープ<br>絹ごし豆腐8.0g<br>昆布だし汁30.0g     |
|     |                  | 午後食<br>レーズン蒸しパン<br>ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g、干しぶどう3.5g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | 人参としらす粥<br>5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g<br>青梗菜の煮浸し<br>チンゲンサイ20.0g  | 人参としらす粥<br>7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し3.0g<br>青梗菜の煮浸し<br>チンゲンサイ15.0g  |  |
| 12日 | 木                | 午前食<br>あんかけうどん<br>ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.5g<br>さつま芋煮<br>さつまいも30.0g<br>バナナ<br>バナナ30.0g   | あんかけうどん<br>ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい10.0g、こまつな5.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉2.0g<br>さつま芋煮<br>さつまいも25.0g<br>バナナ<br>バナナ25.0g   | あんかけうどん<br>ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、はくさい8.0g、こまつな4.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.4g<br>さつま芋煮<br>さつまいも18.0g<br>バナナ<br>バナナ20.0g   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>さつま芋ペースト<br>さつまいも8.0g<br>人参のスープ<br>にんじん8.0g<br>昆布だし汁30.0g   |
|     |                  | 午後食<br>ささみと野菜のみそごはん<br>軟飯80.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、みそ1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | ささみと野菜のみそおじや<br>5倍粥80.0g、鶏ささみ8.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、みそ0.8g<br>白菜の煮浸し<br>はくさい20.0g、昆布だし汁5.0g   | ささみと野菜のおじや<br>7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g<br>白菜の煮浸し<br>はくさい15.0g、昆布だし汁3.0g  |  |
| 13日 | 金                | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>豆腐ハンバーグ<br>鶏むね肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、しょうゆ1.0g<br>三色野菜の和え物<br>キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>玉ねぎミルクスープ<br>たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.0g | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>豆腐ハンバーグ<br>鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、パン粉4.0g、しょうゆ0.8g<br>三色野菜の和えもの<br>キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>玉ねぎミルクスープ<br>たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク1.6g | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>豆腐の野菜あんかけ<br>鶏むねひき肉10.0g、絹ごし豆腐10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁10.0g、片栗粉1.0g<br>三色野菜の和えもの<br>キャベツ10.0g、こまつな5.0g、にんじん2.0g<br>じゃが芋のミルクスープ<br>じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g、育児用ミルク1.0g | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>きゃべつペースト<br>キャベツ8.0g<br>じゃが芋のスープ<br>じゃがいも8.0g<br>昆布だし汁30.0g |
|     |                  | 午後食<br>ひじきスティックのお焼き<br>じゃがいも55.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油2.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | ひじきスティックのお焼き<br>じゃがいも45.0g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g<br>茹でブロッコリー<br>ブロッコリー12.0g  | ポテト団子<br>じゃがいも30.0g、きな粉2.0g<br>茹でブロッコリー<br>ブロッコリー10.0g  |  |
| 14日 | 土                | 午前食<br>たきこみ御飯<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g<br>きゃべつのり和え<br>キャベツ30.0g、あおのり0.1g<br>豆腐のみそ汁<br>絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g   | 炊き込み粥<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g<br>きゃべつのり和え<br>キャベツ25.0g、あおのり0.1g<br>豆腐のみそ汁<br>絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g  | 炊き込み粥<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん2.0g、いんげん1.0g<br>きゃべつのり和え<br>キャベツ17.0g、あおのり0.1g<br>豆腐のみそ汁<br>絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁60.0g  | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>人参ペースト<br>にんじん8.0g<br>豆腐のスープ<br>絹ごし豆腐8.0g<br>昆布だし汁30.0g     |
|     |                  | 午後食<br>きな粉サンド<br>10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | きな粉サンド<br>耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g<br>じゃが芋のバター和え<br>じゃがいも20.0g、バター0.2g   | きな粉パン粥<br>耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉2.0g、育児用ミルク1.0g<br>茹でじゃが芋<br>じゃがいも15.0g  |  |
| 16日 | 月                | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>白身魚のおろし煮<br>かれい30.0g、かぶ15.0g、しょうゆ1.0g<br>小松菜のサラダ<br>キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>玉ねぎのみそ汁<br>たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g                             | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>白身魚のおろし煮<br>かれい24.0g、かぶ10.0g、しょうゆ0.8g<br>小松菜のサラダ<br>キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>玉ねぎのみそ汁<br>たまねぎ10.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g                               | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>白身魚のおろし煮<br>かれい18.0g、かぶ8.0g<br>小松菜のサラダ<br>キャベツ12.0g、こまつな7.0g、にんじん3.0g<br>玉ねぎのみそ汁<br>たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g  | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>白身魚ペースト<br>かれい8.0g<br>小松菜のスープ<br>こまつな8.0g<br>昆布だし汁30.0g     |
|     |                  | 午後食<br>さつま芋お焼き<br>さつまいも50.0g、絹ごし豆腐12.0g、小麦粉1.0g、きな粉1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | さつま芋お焼き<br>さつまいも40.0g、絹ごし豆腐10.0g、小麦粉0.8g、きな粉0.8g<br>白菜のりし和え<br>はくさい20.0g、あおのり0.1g   | さつま芋団子<br>さつまいも30.0g、絹ごし豆腐7.0g、きな粉0.5g<br>白菜のりし和え<br>はくさい15.0g、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)   |
|----------|---|---|--|---|
| 17日<br>火 | 午前食<br>野菜うどん(豚肉)<br>ゆでうどん80.0g、豚肉(もも・赤肉)20.0g、キャベツ15.0g、もやし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<br>茹でブロッコリー<br>ブロッコリー15.0g<br>バナナ<br>バナナ30.0g<br>南瓜ペーストサンド<br>10枚切り食パン30.0g、かぼちゃ15.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g | 野菜うどん<br>ゆでうどん70.0g、鶏ささみ15.0g、キャベツ15.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁70.0g、片栗粉1.5g<br>茹でブロッコリー<br>ブロッコリー12.0g<br>バナナ<br>バナナ24.0g<br>南瓜ペーストサンド<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g<br>青菜のおかか和え<br>チンゲンサイ25.0g、かつお節0.2g | 野菜うどん<br>ゆでうどん60.0g、鶏ささみ10.0g、キャベツ10.0g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.2g<br>茹でブロッコリー<br>ブロッコリー9.0g<br>バナナ<br>バナナ17.0g<br>南瓜パン粥<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク1.0g<br>青菜煮<br>チンゲンサイ18.0g | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>南瓜ペースト<br>かぼちゃ8.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ8.0g<br>昆布だし汁30.0g       |
|          | 午後食   |   |  |   |
| 18日<br>水 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>炒り豆腐<br>絹ごし豆腐40.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん10.0g、たまねぎ10.0g、チンゲンサイ10.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g<br>南瓜煮<br>かぼちゃ30.0g<br>お麩と玉ねぎのみそ汁<br>焼ひ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g                                 | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>炒り豆腐<br>絹ごし豆腐30.0g、鶏むねひき肉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<br>南瓜煮<br>かぼちゃ25.0g<br>お麩と玉ねぎのみそ汁<br>焼ひ0.8g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g                                | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>絹ごし豆腐20.0g、鶏むねひき肉10.0g、にんじん6.0g、たまねぎ6.0g、チンゲンサイ6.0g、片栗粉1.5g<br>南瓜煮<br>かぼちゃ18.0g<br>お麩のすまし汁<br>焼ひ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g                          | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>さつま芋ペースト<br>さつまいも8.0g<br>白菜のスープ<br>はくさい8.0g<br>昆布だし汁30.0g      |
|          | 午後食   | チーズサンド<br>10枚切り食パン30.0g、スライスチーズ3.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | チーズサンド<br>耳なし10枚切り食パン24.0g、スライスチーズ2.4g<br>きゅうりのおかか和え<br>きゅうり20.0g、かつお節0.2g   | チーズパン粥<br>耳なし10枚切り食パン18.0g、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g<br>茹できゅうり<br>きゅうり15.0g                      |
| 19日<br>木 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>みそつくね<br>鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g<br>三色野菜のおかか和え<br>キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g                                 | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>みそつくね<br>鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g<br>三色野菜のおかか和え<br>キャベツ16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g                             | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ14.0g、キャベツ13.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも8.0g、昆布だし汁60.0g   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>ほうれん草ペースト<br>ほうれんそう8.0g<br>じゃが芋のスープ<br>じゃがいも8.0g<br>昆布だし汁30.0g |
|          | 午後食   | りんご蒸しパン<br>ホットケーキミックス20.0g、豆乳15.0g、りんご10.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | きな粉粥<br>5倍粥80.0g、きな粉3.0g<br>さつま芋とりんご煮<br>さつまいも20.0g、りんご8.0g  | きな粉粥<br>7倍粥60.0g、きな粉2.0g<br>さつま芋とりんご煮<br>さつまいも16.0g、りんご6.0g                                   |
| 20日<br>金 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>鶏肉の照り焼き<br>鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g、油<br>きゃべつと人参の和え物<br>キャベツ30.0g、にんじん5.0g<br>大根のみそ汁<br>だいこん15.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g   | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>鶏ささみと野菜のあんかけ<br>鶏ささ身25.0g、キャベツ20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.5g<br>大根のみそ汁<br>だいこん12.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g   | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏ささみ野菜のあんかけ<br>鶏ささ身20.0g、キャベツ15.0g、にんじん4.0g、昆布だし汁20.0g、片栗粉1.2g<br>大根のすまし汁<br>だいこん10.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g  | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>じゃが芋ペースト<br>じゃがいも8.0g<br>きゃべつのスープ<br>キャベツ8.0g<br>昆布だし汁30.0g    |
|          | 午後食   | ひじきスティックのお焼き<br>じゃがいも55.0g、きな粉4.0g、ひじき2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g、油2.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | ひじきスティックのお焼き<br>じゃがいも45.0g、きな粉3.2g、ひじき1.6g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g、油0.8g<br>白菜のおかか和え<br>はくさい20.0g、かつお節0.2g  | ポテト団子<br>じゃがいも30.0g、きな粉2.0g<br>白菜煮<br>はくさい15.0g   |
| 21日<br>土 | 午前食<br>たきこみ御飯<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、キャベツ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g<br>大根のみそ汁<br>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<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、キャベツ8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g<br>大根のみそ汁<br>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<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、キャベツ6.0g、にんじん3.0g<br>大根のすまし汁<br>だいこん6.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>南瓜ペースト<br>かぼちゃ7.5g<br>大根のスープ<br>だいこん7.5g<br>昆布だし汁30.0g         |
|          | 午後食   | 南瓜ペーストサンド<br>10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | 南瓜ペーストサンド<br>耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g<br>人参煮<br>にんじん20.0g   | 南瓜パン粥<br>耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ8.4g、育児用ミルク0.8g<br>人参煮<br>にんじん14.0g                                |
| 23日<br>月 | 午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>白身魚のムニエル<br>かれい30.0g、しょうゆ0.5g<br>三色野菜の和え物<br>キャベツ20.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g  | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>白身魚のムニエル<br>かれい25.0g、しょうゆ0.4g<br>三色野菜の和え物<br>キャベツ16.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g   | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>煮魚<br>かれい18.0g<br>三色野菜の和え物<br>キャベツ12.0g、こまつな6.0g、にんじん3.0g<br>じゃが芋のみそ汁<br>じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>白身魚ペースト<br>かれい8.0g<br>小松菜のスープ<br>こまつな8.0g<br>昆布だし汁30.0g        |
|          | 午後食   | スイートポテトサンド<br>10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g   | スイートポテトサンド<br>耳なし10枚切り食パン24.0g、さつまいも12.0g<br>かぶの煮浸し<br>かぶ・葉25.0g   | スイートポテトパン粥<br>耳なし10枚切り食パン16.8g、育児用ミルク2.0g、さつまいも10.0g<br>かぶの煮浸し<br>かぶ18.0g                     |

| 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 | 火<br>午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>レバー入りハンバーグ<br>鶏むねひき肉30.0g、鶏レバー5.0g、たまねぎ20.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g<br>ネバネバ和え<br>挽きわり納豆5.0g、キャベツ15.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g<br>かぶのみそ汁<br>かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g<br>午後食<br>南瓜チーズお焼き<br>かぼちゃ60.0g、粉チーズ1.0g、小麦粉1.5g、油1.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>レバー入りハンバーグ<br>鶏むねひき肉24.0g、鶏レバー4.0g、たまねぎ16.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g<br>ネバネバ和え<br>挽きわり納豆4.0g、キャベツ12.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g<br>かぶのみそ汁<br>かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g<br>5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>みそつくね<br>鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g<br>小松菜のおかか和え<br>こまつな12.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g<br>にんじんとしらす粥<br>5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し4.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ25.0g | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏そぼろと野菜のとろみ煮<br>鶏むねひき肉18.0g、たまねぎ12.0g、キャベツ8.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん2.0g、片栗粉2.0g<br>かぶのすまし汁<br>かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g<br>7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏そぼろと豆腐のあんかけ<br>鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g<br>小松菜の和え物<br>こまつな10.0g、はくさい6.0g、にんじん3.0g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも8.0g、昆布だし汁60.0g<br>にんじんとしらす粥<br>7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ18.0g | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>かぶのペースト<br>かぶ8.0g<br>南瓜のスープ<br>かぼちゃ8.0g<br>昆布だし汁30.0g<br>10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>じゃが芋ペースト<br>じゃがいも8.0g<br>白菜のスープ<br>はくさい8.0g<br>昆布だし汁30.0g<br>10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>小松菜ペースト<br>こまつな8.0g<br>じゃが芋のスープ<br>じゃがいも8.0g<br>昆布だし汁30.0g |
|     |   |  |  |   |
| 26日 | 木<br>午前食<br>軟飯<br>軟飯80.0g<br>みそつくね<br>鶏むねひき肉25.0g、絹ごし豆腐25.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、みそ0.5g<br>小松菜のおかか和え<br>こまつな15.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g<br>午後食<br>ホットケーキ<br>ホットケーキミックス20.0g、豆乳18.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g                      | 5倍粥<br>5倍粥80.0g<br>みそつくね<br>鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g<br>小松菜のおかか和え<br>こまつな12.0g、はくさい8.0g、にんじん4.0g、かつお節0.4g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g<br>にんじんとしらす粥<br>5倍粥80.0g、にんじん5.0g、しらす干し4.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ25.0g   | 7倍粥<br>7倍粥60.0g<br>鶏そぼろと豆腐のあんかけ<br>鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉2.0g<br>小松菜の和え物<br>こまつな10.0g、はくさい6.0g、にんじん3.0g<br>じゃが芋のすまし汁<br>じゃがいも8.0g、昆布だし汁60.0g<br>にんじんとしらす粥<br>7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g<br>きゃべつの煮浸し<br>キャベツ18.0g  | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>小松菜ペースト<br>こまつな8.0g<br>じゃが芋のスープ<br>じゃがいも8.0g<br>昆布だし汁30.0g   |
|     |   |  |  |   |
| 28日 | 土<br>午前食<br>たきこみ御飯<br>軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん8.0g、はくさい15.0g、しょうゆ1.0g<br>小松菜のお浸し<br>こまつな30.0g、しょうゆ0.5g<br>わかめスープ<br>乾燥わかめ0.5g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g<br>午後食<br>チーズサンド<br>10枚切り食パン1枚、スライスチーズ5.0g<br>牛乳<br>牛乳100.0g  | たきこみ粥<br>5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、にんじん6.0g、はくさい12.0g、しょうゆ0.8g<br>小松菜のお浸し<br>こまつな24.0g、しょうゆ0.4g<br>わかめスープ<br>乾燥わかめ0.4g、たまねぎ4.0g、昆布だし汁70.0g<br>チーズサンド<br>耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ4.0g<br>人参煮<br>にんじん25.0g   | たきこみ粥<br>7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん4.0g、はくさい8.0g<br>小松菜のお浸し<br>こまつな16.0g<br>わかめスープ<br>乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g<br>チーズパン粥<br>耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ2.0g、育児用ミルク1.0g<br>人参煮<br>にんじん18.0g   | 10倍すりつぶし粥<br>10倍すりつぶし粥30.0g<br>人参ペースト<br>にんじん8.0g<br>小松菜のスープ<br>こまつな8.0g<br>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で煮たものを使用しています。