

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 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g ひじき入りつくね 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、ひじき0.5g、しょうゆ1.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g ひじき入りつくね 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、ひじき0.0g、しょうゆ0.8g 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 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 温野菜 ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉3.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.4g なすとわかめの煮浸し なす20.0g、乾燥わかめ0.5g、昆布だし汁10.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.7g なすとわかめの煮浸し なす14.0g、乾燥わかめ0.4g、昆布だし汁7.0g	
2日 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、いんげん7.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ12.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉16.0g、いんげん5.6g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g 玉ねぎのスープ たまねぎ9.6g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉12.0g、いんげん4.0g、にんじん3.0g 玉ねぎのスープ たまねぎ7.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつま芋8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 スイートポテトサンド 8枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 耳なし8枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g 人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.5g	スイートポテトパン粥 耳なし8枚切り食パン1枚、さつまいも9.0g、育児用ミルク1.0g 人参煮 にんじん14.0g	
4日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい30.0g、油0.5g、トマト20.0g、なす15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい23.0g、油0.5g、トマト18.0g、なす13.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ0.5g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.5g	7倍粥 7倍粥60.0g 白身魚の夏野菜ソースかけ かれい16.0g、油0.5g、トマト13.0g、なす10.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁19.0g、片栗粉0.7g ほうれん草のみそ汁 ほうれん草6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g 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、無調整豆乳18.0g、干しぶどう3.0g 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0.8g、あおのり0.2g かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.5g	青のりチーズポテト じゃがいも35.0g、粉チーズ0.5g、あおのり0.1g かぶ煮 かぶ17.0g	
5日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 肉団子のケチャップ風焼き 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐30.0g、たまねぎ5.0g、パン粉3.5g、ケチャップ1.0g なすのおかか和え なす25.0g、しょうゆ1.0g、かつお節0.1g 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 5倍粥80.0g 肉団子のケチャップ風煮 鶏むねひき肉16.0g、絹ごし豆腐24.0g、たまねぎ4.0g、パン粉2.8g、ケチャップ0.8g なすのおかか和え なす20.0g、しょうゆ0.8g、かつお節0.1g 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 7倍粥60.0g 肉団子の煮物 鶏むねひき肉12.0g、絹ごし豆腐17.0g、たまねぎ3.0g、片栗粉2.0g なすの煮浸し なす14.0g きゃべつのすまし汁 キャベツ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さっぱりそうめん 干しそうめん20.0g、鶏ささみ12.0g、きゅうり8.0g、にんじん3.5g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉2.0g 牛乳 牛乳100.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん16.0g、鶏ささみ9.6g、きゅうり6.4g、にんじん2.8g、昆布だし汁64.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ20.0g	さっぱりそうめん 干しそうめん11.2g、鶏ささみ7.0g、きゅうり5.0g、にんじん2.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ15.0g	
6日 水	午前食 なすミートマカロニ 茹でマカロニ80.0g、鶏むねひき肉27.0g、たまねぎ15.0g、なす10.0g、にんじん10.0g、油0.7g、ケチャップ1.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー15.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	なすミートマカロニ 茹でマカロニ70.0g、鶏むねひき肉22.0g、たまねぎ12.0g、なす8.0g、にんじん8.0g、油0.5g、ケチャップ0.8g 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	なすトマトリゾット 7倍粥60.0g、なす6.0g、鶏むねひき肉16.0g、たまねぎ10.0g、にんじん6.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ひじきとツナごはん 軟飯80.0g、ツナ水煮缶10.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g 牛乳 牛乳100.0g	ひじきとツナリゾット 5倍粥80.0g、ツナ水煮缶8.0g、ひじき0.6g、にんじん4.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	キャラットリゾット 7倍粥60.0g、にんじん3.0g 茹できゅうり きゅうり15.0g	
7日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g みそつくね 鶏むねひき肉36.0g、たまねぎ25.0g、パン粉4.0g、みそ0.4g 三色野菜のおかか和え キャベツ20.0g、ほうれん草10.0g、にんじん じゃが芋のすまし汁 じゃがいも15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g	5倍粥 5倍粥80.0g みそつくね 鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ20.0g、パン粉3.0g、みそ0.3g 三色野菜のおかか和え キャベツ16.0g、ほうれん草8.0g、にんじん じゃが芋のすまし汁 じゃがいも12.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろの野菜あんかけ 鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ14.0g、キャベツ13.0g、ほうれん草6.0g、にんじん3.0g、片栗粉2.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも8.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつま芋8.0g ほうれん草のスープ ほうれん草8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 スイートポテトサンド 10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	スイートポテトサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g かぶのグラッセ かぶ・葉20.0g、バター0.4g	スイートポテトパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク2.0g、さつまいも3.0g かぶ煮 かぶ15.0g	

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 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g、油0.5g きゃべつときゅうりの和え物 キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 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 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみ野菜の煮物 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 玉ねぎのすまし汁 たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g 人参煮 にんじん20.0g	南瓜パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク2.0g 人参煮 にんじん15.0g	
9日 土	午前食 たきこみ御飯 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 きゃべつのりし和え キャベツ30.0g、あおのり0.1g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	炊き込み粥 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 キャベツのりし和え キャベツ25.0g、あおのり0.1g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	炊き込み粥 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 キャベツのりし和え キャベツ17.0g、あおのり0.1g 豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐10.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g 豆腐のスープ 絹ごし豆腐8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 にんじんとしらすのおにぎり 軟飯80.0g、にんじん5.0g、しらす干し5.0g 牛乳 牛乳100.0g	にんじんとしらす粥 5倍粥80.0g、にんじん4.0g、しらす干し4.0g じゃが芋のパター和え じゃがいも20.0g、バター0.2g	にんじんとしらす粥 7倍粥60.0g、にんじん3.0g、しらす干し2.0g 茹でじゃが芋 じゃがいも15.0g	
12日 火	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚のムニエル かれい30.0g、しょうゆ0.5g 三色野菜の和え物 キャベツ20.0g、ほうれんそう10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のムニエル かれい25.0g、しょうゆ0.4g 三色野菜の和え物 キャベツ16.0g、ほうれんそう8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g じゃが芋のみそ汁 じゃがいも8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい18.0g 三色野菜の和え物 キャベツ12.0g、ほうれんそう6.0g、にんじん3.0g じゃが芋のすまし汁 じゃがいも6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g ほうれん草のスープ ほうれんそう8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、かぼちゃ15.0g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ12.0g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ20.0g	南瓜パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、かぼちゃ10.0g、育児用ミルク1.0g 青梗菜の煮浸し チンゲンサイ16.0g	
13日 水	午前食 鶏そぼろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、にんじん3.0g、たまねぎ10.0g、いんげん3.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん20.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 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	鶏そぼろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、にんじん2.4g、たまねぎ8.0g、いんげん2.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 根菜の煮物 だいこん16.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g わかめのみそ汁 乾燥わかめ0.4g、たまねぎ7.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	鶏そぼろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.0g、いんげん2.0g、片栗粉2.0g 根菜の煮物 だいこん12.0g、にんじん3.0g わかめのみそ汁 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 10倍すりつぶし粥30.0g 大根ペースト だいこん8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 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2.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉2.0g きゅうりのおかか和え きゅうり20.0g、かつお節0.2g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉1.4g 茹できゅうり きゅうり17.0g	
14日 木	午前食 野菜うどん 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 さつま芋煮 さつまいも30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜うどん 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 さつま芋煮 さつまいも25.0g バナナ バナナ25.0g	野菜うどん 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 さつま芋煮 さつまいも18.0g バナナ バナナ20.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g さつま芋ペースト さつまいも8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ささみと野菜のみそごはん 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 牛乳 牛乳100.0g	ささみと野菜のみそおじや 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 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 7倍粥60.0g、鶏ささみ6.0g、にんじん3.0g、キャベツ5.0g 白菜の煮浸し はくさい15.0g、昆布だし汁3.0g	
15日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉20.0g、絹ごし豆腐20.0g、たまねぎ15.0g、パン粉5.0g、ケチャップ1.0g 温野菜 ブロッコリー15.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉15.0g、絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ12.0g、パン粉4.0g、ケチャップ0.8g 温野菜 ブロッコリー12.0g、にんじん5.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 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 温野菜 ブロッコリー10.0g、にんじん3.0g きゃべつのスープ キャベツ7.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g きゃべつのスープ キャベツ8.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	ひじきスティックのお焼き 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 かぶのおかか和え かぶ・葉20.0g、かつお節0.2g	きな粉団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g かぶ煮 かぶ17.0g	

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 土	午前食 たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉20.0g、はくさい10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ1.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり25.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 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 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉15.0g、はくさい8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.8g きゅうりと人参の和え物 きゅうり15.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.4g 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 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉10.0g、はくさい15.0g、にんじん3.0g きゅうりと人参の和え物 きゅうり10.0g、にんじん3.0g 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 10倍すりつぶし粥30.0g じゃが芋ペースト じゃがいも8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉おはぎ 軟飯80.0g、きな粉4.0g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉粥 5倍粥80.0g、きな粉3.0g じゃが芋煮 じゃがいも20.0g	きな粉粥 7倍粥60.0g、きな粉2.0g じゃが芋煮 じゃがいも15.0g	
18日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん3.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 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 5倍粥80.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい24.0g、たまねぎ12.0g、にんじん4.0g、いんげん2.4g、昆布だし汁24.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.6g 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 7倍粥60.0g 白身魚の野菜あんかけ かれい17.0g、たまねぎ9.0g、にんじん3.0g、いんげん2.0g、昆布だし汁17.0g、片栗粉1.3g 大根のみそ汁 だいこん6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g さつま芋のスープ さつまいも8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ふかし芋 さつまいも40.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋粥 5倍粥80.0g、さつまいも20.0g なすのりのり なす25.0g、あおのり0.1g	さつま芋粥 7倍粥60.0g、さつまいも15.0g なすのりのり なす17.0g、あおのり0.1g	
19日 火	午前食 野菜そぼろ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉25.0g、たまねぎ20.0g、にんじん5.0g、油1.0g、片栗粉1.4g、ケチャップ1.0g、しょうゆ0.5g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ30.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.5g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.5g、絹ごし豆腐15.0g、みそ0.5g、昆布だし汁80.0g	野菜そぼろ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、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 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ25.0g、かつお節0.2g、しょうゆ0.4g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.4g、絹ごし豆腐10.0g、みそ0.4g、昆布だし汁70.0g	野菜そぼろ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、たまねぎ12.0g、にんじん3.0g、片栗粉1.5g 青梗菜煮 チンゲンサイ15.0g 豆腐のみそ汁 乾燥わかめ0.3g、絹ごし豆腐6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 豆腐ペースト 絹ごし豆腐8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 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、無調整豆乳20.0g、油1.0g 牛乳 牛乳100.0g	かぶとしらす粥 5倍粥80.0g、かぶ・葉15.0g、しらす干し3.0g 白菜のりのり はくさい20.0g、あおのり0.2g	かぶとしらす粥 7倍粥60.0g、かぶ10.0g、しらす干し2.0g 白菜のりのり はくさい15.0g、あおのり0.1g	
20日 水	午前食 軟飯 軟飯80.0g レバー入りハンバーグ 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 ネバネバ和え 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 かぶのみそ汁 かぶ・葉10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.6g	5倍粥 5倍粥80.0g レバー入りハンバーグ 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 ネバネバ和え 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 かぶのみそ汁 かぶ・葉8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜ののりみ煮 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 かぶのみそ汁 かぶ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g かぶのペースト かぶ8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g汁 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜チーズお焼き 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	南瓜チーズお焼き かぼちゃ50.0g、粉チーズ0.8g、小麦粉0.8g、油0.8g 青梗菜のおかか和え チンゲンサイ20.0g、かつお節0.2g	南瓜チーズ団子 かぼちゃ35.0g、粉チーズ0.5g 青梗菜煮 チンゲンサイ16.0g	
21日 木	午前食 あんかけうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉25.0g、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、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	あんかけうどん ゆでうどん70.0g、鶏むねひき肉20.0g、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、片栗粉1.6g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	あんかけうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉16.0g、はくさい9.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉1.1g 南瓜煮 かぼちゃ17.0g バナナ バナナ17.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 南瓜ペースト かぼちゃ8.0g 白菜のスープ はくさい8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズサンド 10枚切り食パン1枚、スライスチーズ5.0g 牛乳 牛乳100.0g	チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ3.0g じゃが芋の煮浸し じゃが芋20.0g、昆布だし汁10.0g	チーズパン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、育児用ミルク2.0g、スライスチーズ1.5g じゃが芋の煮浸し じゃが芋14.0g、昆布だし汁7.0g	
22日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉のケチャップ風焼き 鶏もも肉皮なし30.0g、ケチャップ1.0g キャベツのサラダ キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.8g 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	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏そぼろと野菜のケチャップ風煮 鶏むねひき肉24.0g、にんじん5.0g、きゅうり8.0g、キャベツ16.0g、ケチャップ0.8g 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	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏そぼろと野菜のあんかけ 鶏むねひき肉18.0g、にんじん4.0g、きゅうり6.0g、キャベツ11.0g、片栗粉1.0g ポテトスープ じゃがいも6.0g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃが芋のペースト じゃがいも8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 ツナマカロニ 茹でマカロニ70.0g、たまねぎ8.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶6.0g、しょうゆ1.0g 牛乳 牛乳100.0g	ツナマカロニ 茹でマカロニ60.0g、たまねぎ7.0g、にんじん3.0g、ツナ水煮缶5.0g、しょうゆ0.8g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう20.0g、昆布だし汁5.0g	野菜リゾット 7倍粥60.0g、たまねぎ4.5g、にんじん1.7g ほうれん草の煮浸し ほうれんそう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)
23日 土	午前食 そばろあんかけ丼 軟飯80.0g、鶏むねひき肉30.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、いんげん2.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 二色野菜 きゅうり15.0g、にんじん10.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	そばろあんかけ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉20.0g、たまねぎ10.0g、にんじん3.0g、いんげん1.5g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g 二色野菜 きゅうり12.0g、にんじん8.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	そばろあんかけ粥 7倍粥60.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん2.0g、たまねぎ6.0g、いんげん1.2g、片栗粉1.0g 二色野菜 きゅうり8.0g、にんじん6.0g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.0g 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 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉1.7g、育児用ミルク1.0g いんげんと人参和え物 いんげん10.0g、にんじん3.0g	
25日 月	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鮭のみそ風味焼き さけ30.0g、みそ0.5g きゅうりともやし和え物 きゅうり10.0g、もやし25.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のみそ汁 たまねぎ6.0g、こまつな8.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 白身魚のみそ風味焼き かれい24.0g、みそ0.4g きゅうりと人参和え物 きゅうり8.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のみそ汁 たまねぎ5.0g、こまつな7.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 煮魚 かれい17.0g きゅうりと人参和え物 きゅうり6.0g、にんじん14.0g 小松菜のみそ汁 たまねぎ3.0g、こまつな5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 白身魚ペースト かれい8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 さつま芋ペーストサンド 10枚切り食パン1枚、さつまいも15.0g 牛乳 牛乳100.0g	さつま芋ペーストサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも12.0g 大根煮 だいこん25.0g	さつま芋パン粥 耳なし10枚切り食パン1枚、さつまいも9.0g、育児用ミルク1.0g 大根煮 だいこん17.0g	
26日 火	午前食 ささみと野菜のごはん 軟飯80.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ・葉8.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g ツナポテトサラダ じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g、ツナ水煮缶5.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐15.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	ささみと野菜のおじや 5倍粥80.0g、鶏ささみ12.0g、かぶ・葉6.4g、にんじん4.0g、しょうゆ0.8g ツナポテトサラダ じゃがいも20.0g、きゅうり8.0g、ツナ水煮缶4.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐12.0g、たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	ささみと野菜のおじや 7倍粥60.0g、鶏ささみ9.0g、かぶ5.0g、にんじん3.0g マッシュポテト じゃがいも14.0g、きゅうり6.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐9.0g、たまねぎ6.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃべつペースト キャベツ8.0g 南瓜のスープ かぼちゃ8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 南瓜蒸しパン ホットケーキミックス15.0g、かぼちゃ10.0g、油0.5g 牛乳 牛乳100.0g	南瓜リソット 5倍粥80.0g、かぼちゃ12.0g じゃべつとわかめの煮浸し キャベツ25.0g、乾燥わかめ0.8g	南瓜リソット 7倍粥60.0g、かぼちゃ9.0g じゃべつとわかめの煮浸し キャベツ17.0g、乾燥わかめ0.6g	
27日 水	午前食 野菜トマトうどん ゆでうどん80.0g、鶏むねひき肉20.0g、キャベツ12.0g、トマト12.0g、にんじん8.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ30.0g バナナ バナナ30.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん70.0g、鶏むね肉16.0g、キャベツ10.0g、トマト10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁70.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉1.5g 南瓜煮 かぼちゃ24.0g バナナ バナナ24.0g	野菜トマトうどん ゆでうどん60.0g、鶏むねひき肉12.0g、キャベツ8.0g、トマト8.0g、にんじん3.0g、昆布だし汁60.0g、片栗粉2.0g 南瓜煮 かぼちゃ17.0g バナナ バナナ17.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃべつペースト キャベツ8.0g 人参のスープ にんじん8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 チーズおかおにぎり 軟飯80.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.5g 牛乳 牛乳100.0g	チーズおか粥 5倍粥80.0g、チーズ2.8g、しょうゆ0.8g、かつお節0.4g いんげんと人参和え物 いんげん20.0g、にんじん5.0g	チーズ粥 7倍粥60.0g、チーズ2.0g いんげんと人参和え物 いんげん14.0g、にんじん3.0g	
28日 木	午前食 軟飯 軟飯80.0g 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉皮なし40.0g、しょうゆ1.0g じゃべつときゅうりの和え物 キャベツ20.0g、きゅうり10.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	5倍粥 5倍粥80.0g 鶏ささみと野菜の煮物 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 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、みそ0.4g	7倍粥 7倍粥60.0g 鶏ささみ野菜の煮物 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 玉ねぎのみそ汁 たまねぎ5.0g、昆布だし汁60.0g	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g 人参ペースト にんじん8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食 きな粉サンド 10枚切り食パン1枚、きな粉3.5g 牛乳 牛乳100.0g	きな粉サンド 耳なし10枚切り食パン1枚、きな粉3.2g じゃが芋ののり和え じゃがいも20.0g、あおのり0.2g	きな粉パン粥 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 じゃが芋ののり和え じゃがいも15.0g、あおのり0.1g	
29日 金	午前食 軟飯 軟飯80.0g 豆腐ハンバーグ 鶏むねひき肉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 三色野菜の和え物 キャベツ15.0g、こまつな10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ0.5g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、育児用ミルク2.0g	5倍粥 5倍粥80.0g 豆腐ハンバーグ 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 三色野菜の和えもの キャベツ12.0g、こまつな8.0g、にんじん4.0g、しょうゆ0.4g 玉ねぎミルクスープ たまねぎ8.0g、昆布だし汁70.0g、育児用ミルク1.6g	7倍粥 7倍粥60.0g 豆腐の野菜あんかけ 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 三色野菜の和えもの キャベツ10.0g、こまつな5.0g、にんじん	10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g じゃべつペースト キャベツ8.0g じゃが芋のスープ じゃがいも8.0g 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 牛乳 牛乳100.0g	ひじきスティックのお焼き 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 茹でブロッコリー ブロッコリー12.0g	ポテト団子 じゃがいも30.0g、きな粉2.0g 茹でブロッコリー ブロッコリー10.0g	

2025年08月

離乳食献立表

逗子なないろ保育園

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)
30日 土	<p>たきこみ御飯 軟飯80.0g、鶏むねひき肉15.0g、にんじん8.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g</p> <p>小松菜のお浸し こまつな30.0g、しょうゆ0.5g</p> <p>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</p>	<p>たきこみ粥 5倍粥80.0g、鶏むねひき肉12.0g、にんじん6.4g、いんげん4.0g、しょうゆ0.8g</p> <p>小松菜のお浸し こまつな24.0g、しょうゆ0.4g</p> <p>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</p>	<p>たきこみ粥 7倍粥60.0g、鶏むね肉ひき8.4g、にんじん4.5g、いんげん2.8g</p> <p>小松菜のお浸し こまつな16.8g</p> <p>わかめスープ 乾燥わかめ0.3g、たまねぎ3.0g、昆布だし汁60.0g</p>	<p>10倍すりつぶし粥 10倍すりつぶし粥30.0g</p> <p>小松菜ペースト こまつな7.5g</p> <p>人参のスープ にんじん7.5g、昆布だし汁30.0g</p>
	<p>チーズサンド 10枚切り食パン1枚、スライスチーズ5.0g</p> <p>牛乳 牛乳100.0g</p>	<p>チーズサンド 耳なし10枚切り食パン1枚、スライスチーズ4.0g</p> <p>人参のグラッセ にんじん20.0g、バター0.4g</p>	<p>チーズパン粥 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</p> <p>人参煮 にんじん14.0g</p>	

※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。