

| 日 | 離乳食12~18(完了食) | 離乳食9~11(後期食) | 離乳食7~8(中期食) |
|-------|---|--|---|
| 1日(土) | 午前 せんべい お茶・麦茶 きのこカレーうどん ゆでうどん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 カレー粉、片栗粉 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル缶 | 午前食 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、こまつな、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、片栗粉 みかん みかん缶 | 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、こまつな、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、片栗粉 みかん みかん缶 |
| | 午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶 | 午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 | 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 |
| 3日(月) | 午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 中藏スープ(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、にんじん 中藏だしの菜、食塩 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ 砂糖、酒、片栗粉 おくらの梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節 | 午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉 | 7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、にんじん、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉 |
| | 午後 野菜もち(にんじん) にんじん、米粉、砂糖、油、食塩、豆乳、きな粉 牛乳 | 午後食 にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 木綿豆腐、チンゲンサイ、昆布だし汁、米みそ ツナじゃがのつぶし煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 | にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 木綿豆腐、チンゲンサイ、昆布だし汁、米みそ ツナじゃがのつぶし煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 |
| 4日(火) | 午前 クラッカー 牛乳 軟飯 みそ汁(鶏肉・なす) 鶏もも肉、なす、たまねぎ、えのきたけ、ごま油 かつお・昆布だし汁、米みそ かつおの竜田揚げ かつお、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 キャベツと油揚げの炒め煮(人参) キャベツ、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん | 午前食 全粥 みそ汁(鶏肉・なす) 鶏もも肉、なす、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ たらとキャベツの煮物 たら、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 | 7分粥 みそ汁(鶏肉・なす) 鶏もも肉、なす、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ たらとキャベツの煮物 たら、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | 午後 クラッカー 牛乳 | 午後食 すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 麩の含め煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ | 7分粥 すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 麩の含め煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ |
| 5日(水) | 午前 ブルーベリー 牛乳 軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(もも)、しょうゆ、しょうが、酒、油 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん | 午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、砂糖 | 7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、砂糖 |
| | 午後 せんべい クラッカー 牛乳 | 午後食 ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ | ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ |
| 6日(木) | 午前 せんべい 牛乳 軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、キャベツ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 松風焼き・豆腐いり 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒 みりん、ごま、あおのり 三色なます だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、食塩、昆布だし汁 | 午前食 全粥 みそ汁 にんじん、キャベツ、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、だいこん にんじん、砂糖、しょうゆ | 7分粥 みそ汁 にんじん、キャベツ、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、だいこん にんじん、砂糖、しょうゆ |
| | 午後 人参カップケーキ にんじん、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、豆乳 牛乳 | 午後食 人参粥 にんじん、米 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 野菜のやわらかチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、こまつな、とろけるチーズ | 人参粥 にんじん、米 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 野菜のやわらかチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、こまつな、とろけるチーズ |
| 7日(金) | 午前 チーズ お茶・麦茶 ゆかり御飯(ごま) 米、しそふりかけ、ごま そうめん汁 干しそうめん、にんじん、しいたけ、ねぎ、オクラ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん 砂糖、食塩、片栗粉 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ0.7g、砂糖0.1g | 午前食 全粥 そうめん汁 干しそうめん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 | 7分粥 そうめん汁 干しそうめん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | 午後 七夕キラキラゼリー りんご、砂糖、粉かんでん、りんご濃縮果汁、生クリーム、砂糖 牛乳 | 午後食 全粥(凍り豆腐) 米、凍り豆腐 シチュー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも 育児用ミルク、片栗粉 りんごのコンポート りんご、砂糖 | 7分粥(凍り豆腐) 米、凍り豆腐 シチュー ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、じゃがいも 育児用ミルク、片栗粉 りんごのコンポート りんご、砂糖 |
| 8日(土) | 午前 せんべい お茶・麦茶 スープスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ こまつな、にんにく、油、洋風だしの菜、食塩、こしょう オレンジ | 午前食 スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな 昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶 | スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、こまつな 昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶 |
| | 午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶 | 午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 | 雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 |

| 日 | 離乳食12~18(完了食) | 離乳食9~11(後期食) | 離乳食7~8(中期食) |
|--------|---|---|---|
| 10日(月) | 午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 みそスープ だいごん、にんじん、キャベツ、中筋だしの濃、米みそ | 午前食 全粥 みそスープ だいごん、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、米みそ 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ 昆布だし汁、片栗粉 | 7分粥 みそスープ だいごん、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、米みそ 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁、片栗粉 |
| | 昼食 厚揚げの炒め物 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ たけのこ(ゆで)、ごま油、しょうゆ、中筋だしの濃、片栗粉 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 | | |
| 31日(月) | 午後 小豆蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、食塩、つぶしあん(砂糖添加) 牛乳 | 午後食 全粥(みそ味) 米、ツナ水煮缶、ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁 | 7分粥(みそ味) 米、ツナ水煮缶、ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ じゃが芋の煮物 じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁 |
| | 11日(火) | 午前 クラッカー 牛乳 | 午前食 全粥 みそ汁(ごまつな) ごまつな、昆布だし汁、米みそ 鮭とひじきの煮物 さけ、ひじき、さつまいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| 25日(火) | 昼食 みそ汁(ごまつな・えのき) ごまつな、えのき、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 蒸しごけの照りつけ さけ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ひじきとごま芋の煮物(人参) ひじき、さつまいも、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう | | |
| 12日(水) | 午後 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ 牛乳 | 午後食 全粥 米 味噌汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ 鮭と野菜の煮物 鮭、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁 | 7分粥 米 味噌汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ 鮭と野菜の煮物 鮭、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁 |
| | 26日(水) | 午前 ブルーベリー 牛乳 | 午前食 全粥 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、ケチャップ すいか すいか |
| 13日(木) | 午後 せんべい クラッカー 牛乳 | 午後食 全粥 スープ じゃがいも、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 | 7分粥 スープ じゃがいも、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 |
| | 14日(金) | 午前 せんべい 牛乳 | 午前食 にんじん粥 米、にんじん みそ汁(だしごん・玉ねぎ) だしごん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖 |
| 28日(金) | 午後 シュークリーム 牛乳 | 午後食 食パン 味噌汁 たまねぎ、キャベツ、昆布だし汁、米みそ 木の葉ポテト じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油 | パン粥 食パン、育児用ミルク 味噌汁 たまねぎ、キャベツ、昆布だし汁、米みそ 木の葉ポテト じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油 |
| | 21日(金) | 午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 みそ汁(豆腐・えのき) 木綿豆腐、えのき、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏つくねのあんかけ(ひじき) 鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 いんげんのごまあえ(キャベツ) いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖 | 午前食 全粥 みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、キャベツ にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| 27日(土) | 午後 フライドポテト フライドポテト、食塩、あおのり 牛乳 | 午後食 味噌汁 キャベツ、米みそ、昆布だし汁 すりおろし高野豆腐と野菜の煮物 凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 | 7分粥 味噌汁 キャベツ、米みそ、昆布だし汁 すりおろし高野豆腐と野菜の煮物 凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 |
| | 29日(土) | 午前 せんべい 牛乳 | 午前食 にんじん粥 米、にんじん みそ汁(だしごん・玉ねぎ) だしごん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ ささみとかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 |
| 29日(土) | 午後 フルーツ 牛乳 | 午後食 全粥 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉 フルーツ みかん缶 | 7分粥 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉 フルーツ みかん缶 |
| | 29日(土) | 午前 せんべい お茶・麦茶 けんちんうどん ゆでうどん、だいごん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツポンチ パイナップル、もも缶(白桃)、みかん缶 | 午前食 煮込みうどん ゆでうどん、だいごん、さといも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶 |
| 29日(土) | 午後 クラッカー お茶・麦茶 | 午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 | 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶 |