

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(金)	<p>午前</p> <p>せんべい 牛乳 歌飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ さわらとごぼうの煮つけ</p> <p>15日(金)</p> <p>星食</p> <p>さわら、ごぼう、油、しょうゆ、酒、砂糖 ほうれん草とえのき茸のお浸し(人参) ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ</p> <p>午後</p> <p>おからソフトクッキー おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳 牛乳</p>	<p>午前食</p> <p>全粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ</p> <p>たらと野菜の煮つけ たら、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>午後食</p> <p>にんじん粥 米、にんじん 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐 絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ</p>	<p>7分粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ</p> <p>たらと野菜の煮つけ たら、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>にんじん粥 米、にんじん 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐 絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ</p>
2日(土)	<p>午前</p> <p>せんべい お茶・麦茶 あんかけうどん ゆでうどん、しめじ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 みかん</p> <p>16日(土)</p> <p>星食</p> <p>せんべい クラッカー お茶・麦茶</p> <p>午後</p> <p>ヨーグルト お茶・麦茶</p>	<p>午前食</p> <p>煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、片栗粉 みかん みかん缶</p> <p>午後食</p> <p>雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の甘煮 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶</p>	<p>煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、片栗粉 みかん みかん缶</p> <p>雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の甘煮 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶</p>
4日(月)	<p>午前</p> <p>せんべい 歌飯 みそ汁(キャベツ) キャベツ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま焼き 豚肉(もも)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ ねぎ、ごま ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん 油、酢、食塩</p> <p>18日(月)</p> <p>星食</p> <p>クラッカーサンド(ツナチーズ) クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶 牛乳</p> <p>午後</p>	<p>午前食</p> <p>全粥 みそ汁(キャベツ) みそ汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、ひじき、だいこん、にんじん、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>午後食</p> <p>ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩 野菜のチーズ焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、食塩</p>	<p>7分粥 みそ汁(キャベツ) みそ汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、ひじき、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうゆ 砂糖、片栗粉</p> <p>ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩 野菜のチーズ焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、食塩</p>
5日(火)	<p>午前</p> <p>せんべい 牛乳 歌飯 みそスープ えのきたけ、にんじん、はくさい、中華だし、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しめじ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん しらすとチンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、もやし、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖</p> <p>19日(火)</p> <p>星食</p> <p>黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖 牛乳</p> <p>午後</p>	<p>午前食</p> <p>全粥 みそスープ みそスープ にんじん、はくさい、昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 絹ごし豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ もやし、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>午後食</p> <p>全粥 スープ はくさい、にんじん、昆布だし汁、食塩 野菜のそばろ煮 豚ひき肉、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ 昆布だし汁、片栗粉</p>	<p>7分粥 みそスープ みそスープ にんじん、はくさい、昆布だし汁、米みそ 豆腐と鶏肉の煮物 絹ごし豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ もやし、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>全粥 スープ はくさい、にんじん、昆布だし汁、食塩 野菜のそばろ煮 豚ひき肉、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖、米みそ、昆布だし汁 片栗粉</p>
6日(水)	<p>午前</p> <p>チーズ お茶・麦茶 きつねうどん 干しうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 さつまいもサラダ(ツナ) さつまいも、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう みかん</p> <p>20日(水)</p> <p>星食</p> <p>わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ 牛乳</p> <p>午後</p>	<p>午前食</p> <p>煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さつまいもサラダ(ツナ) さつまいも、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 みかん みかん缶</p> <p>午後食</p> <p>凍り豆腐粥 米、凍り豆腐 味噌汁 ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ 鮎と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁</p>	<p>煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さつまいもサラダ(ツナ) さつまいも、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 みかん みかん缶</p> <p>凍り豆腐粥 米、凍り豆腐 味噌汁 ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ 鮎と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、昆布だし汁</p>
7日(木)	<p>午前</p> <p>ヨーグルト お茶・麦茶 歌飯 みそ汁(かぶ) かぶ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒 白和え(ほうれん草・ひじき) ほうれんそう、にんじん、ひじき、しょうゆ、木綿豆腐 ごま、砂糖、食塩</p> <p>7日(木)</p> <p>星食</p> <p>フルーツポンチ もも缶(白桃)、パイナップル缶、みかん缶、りんご 牛乳</p> <p>午後</p>	<p>午前食</p> <p>全粥 みそ汁(かぶ) みそ汁(かぶ) かぶ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ほうれんそう、にんじん、ひじき 木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p> <p>午後食</p> <p>全粥 スープ ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃがの煮物 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</p>	<p>7分粥 みそ汁(かぶ) みそ汁(かぶ) かぶ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ほうれんそう、にんじん、ひじき、木綿豆腐 砂糖、しょうゆ、片栗粉</p> <p>7分粥 スープ ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃがの煮物 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</p>
8日(金)	<p>午前</p> <p>クラッカー 牛乳 歌飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ ぶりの照り焼き ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 大根と豚肉の煮物 だいこん、にんじん、豚肉(ばら)、かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん、砂糖</p> <p>8日(金)</p> <p>星食</p> <p>マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳</p> <p>午後</p>	<p>午前食</p> <p>全粥 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ</p> <p>たらと野菜の煮物 たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>午後食</p> <p>全粥 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>	<p>7分粥 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ</p> <p>たらと野菜の煮物 たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉</p> <p>7分粥 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉</p>

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)
9日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 ツナトマトスパゲティ ツナトマトスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 オレンジ	午前食 たくたくツナトマトスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰 ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	午前食 たくたくツナトマトスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰 ケチャップ、食塩 みかん みかん缶
23日(土)	午後 せんべい クラッカー	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
11日(月)	午前 お茶・麦茶 ヨーグルト お茶・麦茶		
25日(月)	昼食 軟飯 みそ汁(もやし・青菜) もやし、チンゲンサイ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん 油 白菜と油揚げの炒め煮(人参) はくさい、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(もやし・青菜) もやし、チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、はくさい、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(もやし・青菜) もやし、チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、はくさい、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ 片栗粉
	午後 芋もち じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり 牛乳	午後食 全粥 スープ じゃがいも、チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、はくさい、にんじん、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、チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、はくさい、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ 片栗粉
12日(火)	午前 せんべい 牛乳		
26日(火)	昼食 軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん はるさめの酢の物 はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ	午前食 全粥 みそ汁 だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁 だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉
	午後 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム 牛乳	午後食 食パン 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 ゆでじゃがいも じゃがいも、食塩	パン粥 食パン、育児用ミルク 鶏ささ身のトマト煮 鶏ささ身、トマト、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 ゆでじゃがいも じゃがいも、食塩
13日(水)	午前 チーズ お茶・麦茶 カレーライス 米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう りんご	午前食 全粥 ポトフ 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 フレンチサラダ キャベツ、にんじん、りんご、食塩	7分粥 ポトフ 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 フレンチサラダ キャベツ、にんじん、りんご、食塩
27日(水)	午後 クラッカー せんべい 牛乳	午後食 全粥 味噌汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖	7分粥 味噌汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖
14日(木)	午前 クラッカー 牛乳		
28日(木)	昼食 軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくね 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 かぶの梅あえ(きゅうり) かぶ、きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ ひき肉とかぶの煮物 豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ ひき肉とかぶの煮物 豚ひき肉、かぶ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉
	午後 ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳 牛乳	午後食 ミルク粥 米、育児用ミルク、砂糖 スープ かぶ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	ミルク粥 米、育児用ミルク、砂糖 スープ かぶ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
21日(木)	午前 クラッカー 牛乳		
誕生会	昼食 五目混ぜご飯 米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく しょうゆ、酒、みりん 豆腐みそ汁 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ぶりの照り焼き ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 小松菜のおかかあえ(キャベツ) こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食 にんじん粥 米、にんじん 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 オレシムース ゼラチン、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖、オレンジ濃縮果汁 生クリーム、みかん缶 お茶・麦茶	午後食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉
22日(金)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
クリスマス会	昼食 ピラフ 米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 きのこのスープ えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油 洋風だしの素、食塩 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩	午前食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖	雑炊 米、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖
	午後 豆腐ガトーショコラ 木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、粉糖、生クリーム 砂糖、いちご 牛乳	午後食 全粥 すまし汁 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁、米みそ、片栗粉	7分粥 すまし汁 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁、米みそ、片栗粉