

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 (水)	午前 ブルー 牛乳		
	昼食 ハヤシライス・牛肉 米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム 油、ハヤシルー、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう みかん	午前食 全粥 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 みかん	7分粥 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食塩 みかん
15日 (水)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 スープ にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 たまねぎ、豚ひき肉、キャベツ、砂糖、米みそ、かつおだし汁 片栗粉	7分粥 スープ にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、食塩 野菜のそぼろ煮 たまねぎ、豚ひき肉、キャベツ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉
	2日 (木)	午前 せんべい 牛乳 ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、さといも、かつお・昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐(ひじき) 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油 しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、さといも、かつお・昆布だし汁、米みそ 炒り豆腐(ひじき) 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー しょうゆ、砂糖、片栗粉
3日 (金)	午後 お好み焼き 豚肉(河ross)、油、キャベツ、ねぎ、小麦粉、水、かつお節 油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり 牛乳	午後食 雑炊 しらす干し、米、キャベツ、かつおだし汁 鶏肉と野菜のみそ煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁 砂糖、米みそ	雑炊 しらす干し、米、キャベツ、かつおだし汁 鶏肉と野菜のみそ煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、たまねぎ かつおだし汁、砂糖、米みそ
	午前 チーズ お茶・麦茶 かやく御飯 米、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩 みそ汁(チンゲン菜・えのき) チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ たらの竜田揚げ たら、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 きゅうりともやし酢の物 もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩	午前食 にんじん粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁 みそ汁(チンゲン菜) チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、もやし、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、かつお・昆布だし汁 みそ汁(チンゲン菜) チンゲンサイ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、もやし、キャベツ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉
25日 (土)	午後 おにぎり 卵 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖 牛乳	午後食 全粥 スープ だいごん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き さつまいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ	7分粥 スープ だいごん、にんじん、かつおだし汁、食塩 野菜のチーズ焼き さつまいも、キャベツ、たまねぎ、食塩、とろけるチーズ
	4日 (土)	午前 せんべい お茶・麦茶 あさりのスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう 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、バター ケチャップ、食塩 オレンジ
20日 (月)	午後 せんべい 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、かつおだし汁 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、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
	6日 (月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶	午前食 全粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とほうれん草の煮物 鶏ささ身、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖
7日 (火)	午後 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食 全粥(ツナ) 米、水、ツナ水煮缶 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、食塩 豆腐のくず煮 木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥(ツナ) 米、水、ツナ水煮缶 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、食塩 豆腐のくず煮 木綿豆腐、チンゲンサイ、たまねぎ、砂糖 しょうゆ、片栗粉
	21日 (火)	午前 クラッカー 牛乳	午前食 全粥 みそ汁(だいごん) だいごん、かつおだし汁、米みそ 豆腐の煮物 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、キャベツ しょうゆ、砂糖、片栗粉
22日 (水)	午後 ココアホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュココア) 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ 片栗粉	7分粥 みそ汁 ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖 しょうゆ、片栗粉
	8日 (水)	午前 ブルー 牛乳	午前食 全粥 みそ汁(だいごん・玉ねぎ) だいごん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、さつまいも、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
22日 (水)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	洋風粥 米、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、育児用ミルク スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩

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(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ さわらのムニエル(カレー) さわら、食塩、小麦粉、カレー粉、バター、油 白和え(ほうれん草・ひじき) ほうれん草、にんじん、ひじき、しょうゆ、木綿豆腐 ごま、砂糖、食塩	午前食 全粥 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、ほうれん草、にんじん、ひじき、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、ほうれん草、にんじん、ひじき、砂糖、しょうゆ
	午後 米粉蒸しパン・りんご りんご、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖 牛乳	午後食 全粥(さけ) 米、水、さけ水煮缶詰 鮭と野菜の味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁 りんご	7分粥(さけ) 米、水、さけ水煮缶詰 鮭と野菜の味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁 りんご
10日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	24日(金) 昼食 軟飯 みそ汁(だいごん・あげ) だいごん、油揚げ、カットわかめ、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 白菜のおかか和え はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食 全粥 みそ汁(だいごん) だいごん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(だいごん) だいごん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、はくさい、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 じゃこごまおにぎり 米、しらす干し、ごま 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク	しらす粥 米、しらす干し スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク
13日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶		
	27日(月) 昼食 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 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、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、油 チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、かつお・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、チンゲンサイ、にんじん 砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、かつお・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、チンゲンサイ、にんじん 砂糖、しょうゆ
	午後 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	午後食 全粥 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 ツナと野菜のくず煮 ツナ水煮缶、にんじん、だいごん、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 ツナと野菜のくず煮 ツナ水煮缶、にんじん、だいごん、かつおだし汁 しょうゆ、片栗粉
14日(火)	午前 クラッカー 牛乳		
	28日(火) 昼食 軟飯 みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ みりん、油 切干大根と凍り豆腐の煮物 切り干しだいごん、干ししいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と凍り豆腐の煮物 鶏ささ身、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、だいごん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(はくさい) はくさい、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉と凍り豆腐の煮物 鶏ささ身、凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、だいごん しょうゆ、砂糖
	午後 アップルポテト さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター 牛乳	午後食 リゾット(にんじん・ブロッコリー) 米、にんじん、ブロッコリー、油、水、粉チーズ スープ たまねぎ、にんじん、食塩、かつおだし汁 アップルポテト さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター	リゾット(にんじん・ブロッコリー) 米、にんじん、ブロッコリー、油、水、粉チーズ スープ たまねぎ、にんじん、食塩、かつおだし汁 アップルポテト さつまいも、りんご、砂糖、無塩バター
16日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	誕生会 昼食 三色そばろ井(凍り豆腐) 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうが しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、にんじん、ほうれん草、ごま油 すまし汁(じゃが芋・えのき) じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たらごま衣焼き たら、食塩、米粉、ごま、食塩、水、油 白菜の昆布和え はくさい、塩こんぶ ブルーチーズのゼリーがけ(いちご) ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、いちご、みかん缶 もも缶(白飯)、ペイン缶 牛乳	午前食 雑炊 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草 かつお・昆布だし汁、しょうゆ すまし汁(じゃが芋) じゃがいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たらとはくさいの煮物 たら、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ	7分粥 雑炊 米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草 かつお・昆布だし汁、しょうゆ すまし汁(じゃが芋) じゃがいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 たらとはくさいの煮物 たら、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ
	午後 フルーツのゼリーがけ(いちご) ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、いちご、みかん缶 もも缶(白飯)、ペイン缶 牛乳	午後食 全粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 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、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖	7分粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 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 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
17日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 軟飯 中薬スープ(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、水、中華だし、食塩 厚揚げの中薬煮 豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、生揚げ、たまねぎ、にんじん たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン、ごま油、水、しょうゆ、食塩 こしょう、片栗粉 きゅうりの酢の物(しらす) きゅうり、にんじん、カットわかめ、しらす干し、酢 砂糖、しょうゆ、ごま	午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 鶏ささ身、きゅうり、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、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、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 鶏ささ身、きゅうり、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 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩 木の葉ポテト 鶏ひき肉、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 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩 木の葉ポテト 鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、食塩、油
18日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 あんかけうどん ゆでうどん、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 せんべい	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、片栗粉 みかん	煮込みうどん ゆでうどん、はくさい、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん
	午後 クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 米、こまつな、にんじん、かつおだし汁 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、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶