

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)
4日(水)	午前 ブルー 牛乳		
	昼食 ツナカレーライス 米、ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、にんじん、油、酢、食塩 みかん	午前食 粥 ポトフ ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 ひじきの煮物 ひじき、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ みかん	7分粥 ポトフ ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 ひじきの煮物 ひじき、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ みかん
	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 粥 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつま芋、砂糖、しょうゆ	粥 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつま芋の煮物 さつま芋、砂糖、しょうゆ
5日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 炊飯 はるさめスープ(たまねぎ・わかめ) はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、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、水、片栗粉 キャベツの昆布サラダ キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油	午前食 粥 スープ(たまねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖 水、片栗粉	7分粥 スープ(たまねぎ・わかめ) たまねぎ、カットわかめ、水、かつおだし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、米みそ 砂糖、水、片栗粉
	午後 いちご蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、いちごジャム 牛乳	午後食 粥 スープ たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、食塩 すりおろし高野豆腐と野菜のみそ煮 凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉	粥 スープ たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、食塩 すりおろし高野豆腐と野菜のみそ煮 凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉
6日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶 七草粥飯 米、だいこん、かぶ、かぶ・葉、せり、食塩		
	昼食 豆腐みそ汁(あげ) 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの照り焼き かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油 ブロッコリーのチキンサラダ 鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩	午前食 七草粥 米、だいこん、かぶ、食塩 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 たらと野菜の煮物 たら、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉	七草粥 米、だいこん、かぶ、食塩 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 たらと野菜の煮物 たら、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後 かぼちゃとさつま芋の茶巾 かぼちゃ、さつま芋、砂糖、スキムミルク、干しぶどう、無塩バター 牛乳	午後食 粥 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃとさつま芋の茶巾 かぼちゃ、さつま芋、砂糖、無塩バター	7分粥 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、かつおだし汁、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ かぼちゃとさつま芋の茶巾 かぼちゃ、さつま芋、砂糖、無塩バター
7日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 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		
	昼食 オレンジ せんべい	午前食 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 オレンジ 織状	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 オレンジ 織状
	午後 クラッカー お茶・麦茶 クラッカー	午後食 粥 米、さけ水煮缶詰、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	粥 米、さけ水煮缶詰、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
10日(火)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 炊飯 みそ汁(あさり・はくさい) あさり水煮缶、はくさい、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水 豆腐サラダ 木綿豆腐、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、酢、ごま油、砂糖 しょうゆ、食塩	午前食 粥 みそ汁(はくさい) はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と豆腐の煮物 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きゅうり、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(はくさい) はくさい、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と豆腐の煮物 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、きゅうり、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後 みかんポットケーキ ポットケーキ粉、牛乳、みかん缶 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し 野菜のやわらかチーズ焼き かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ みかん みかん缶	しらす粥(7分) 米、しらす干し 野菜のやわらかチーズ焼き かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ みかん みかん缶
11日(水)	午前 ブルー 牛乳		
	昼食 炊飯 わかめスープ(たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、食塩 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、中華だしの素、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	午前食 粥 わかめスープ(たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、かつおだし汁、食塩 豆腐の炒め物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ かつおだし汁、片栗粉	7分粥 わかめスープ(たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、かつおだし汁、食塩 豆腐の炒め物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁、片栗粉
	午後 おしるこ あずき(乾)、砂糖、食塩 焼ナス 焼ふ、バター、砂糖 牛乳	午後食 粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉	粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉
12日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 炊飯 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩、白こしょう ポークみそ焼き 豚肉(薄ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん 豚肉(厚ロース)、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、砂糖、しょうゆ、米みそ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油 砂糖、しょうゆ、すりごま	午前食 粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 鶏肉と大根の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、砂糖、しょうゆ、米みそ	7分粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 鶏肉と大根の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、砂糖、しょうゆ、米みそ
	午後 もちもちスイーツがト さつま芋、砂糖、豆乳、米粉 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し ひき肉焼き 鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、片栗粉、砂糖、米みそ さつま芋の茶巾 さつま芋、砂糖	しらす粥(7分) 米、しらす干し ひき肉焼き 鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、片栗粉、砂糖、米みそ さつま芋の茶巾 さつま芋、砂糖
13日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶		
	昼食 炊飯 けんちん汁(鶏肉) 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たらと磯辺焼き たら、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油 キャベツと油揚げの炒め煮 キャベツ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前食 粥 すまし汁(鶏肉) 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 たらとキャベツの煮物 たら、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 すまし汁(鶏肉) 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 たらとキャベツの煮物 たら、キャベツ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後 豆乳もち 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 牛乳	午後食 粥 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、かぶ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	粥 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、かぶ、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉

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)
14日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 わかめうどん		
	昼食 ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前食 わかめ煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	わかめ煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
28日(土)	午後 せんべい お茶・麦茶	午後食 みかん 全粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	午後食 みかん 7分粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ
	16日(月)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 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、水 洋風だしの煮、食塩 ナゲット(おから) 鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、にんにく、水、片栗粉、食塩 こしょう、油 ほうれん草とコーンのソテー(キャベツ) ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、しめじ、油、食塩	午前食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩
30日(月)	午後 せんべい お茶・麦茶	午後食 みかん 全粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	午後食 みかん 7分粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ
	17日(火)	午前 クラッカー 牛乳 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 すまし汁(こまつな) こまつな、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま 凍り豆腐の煮物(しめじ) 凍り豆腐、にんじん、しめじ、油揚げ、いんげん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖	午前食 にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 すまし汁(こまつな) こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と凍り豆腐の煮物 鶏もも肉、凍り豆腐、にんじん、米みそ、しょうゆ、砂糖
31日(火)	午後 おからドーナツ(ココア) おから、米粉、ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳 油、グラニュー糖 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 木の葉かぼちゃ 鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、食塩、油	7分粥 みそ汁 チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 木の葉かぼちゃ 鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、食塩、油
	18日(水)	午前 ブルー 牛乳 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、カレールウ 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 みかん	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、かつおだし汁、食塩 ひじきの煮物 ひじき、だいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ
20日(金)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁	7分粥 みそ汁 チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁
	23日(月)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 豆腐みそ汁(あげ) 木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの照り焼き かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、油 ブロッコリーのチキンサラダ 鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、食塩	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 たらと野菜の煮物 たら、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、片栗粉
25日(水)	午後 かぼちゃとさつまいもの茶巾 かぼちゃ、さつまいも、砂糖、スキムミルク、干しごぼう、無塩バター 牛乳	午後食 全粥(さけ) 米、水、さけ水煮缶詰 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、だいこん、砂糖、しょうゆ、砂糖 かぼちゃとさつまいもの茶巾 かぼちゃ、さつまいも、砂糖、無塩バター	7分粥(さけ) 米、水、さけ水煮缶詰 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、だいこん、砂糖、しょうゆ、砂糖 かぼちゃとさつまいもの茶巾 かぼちゃ、さつまいも、砂糖、無塩バター
	26日(木)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ) 切り干しいんご、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) 豚肉(月コース)、焼き豆腐、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖 もやしゆかりあえ もやし、しそふりかけ	午前食 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、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のすき焼き風煮物(豆腐) 鶏ささ身、木綿豆腐、たまねぎ、はくさい、もやし、しょうゆ、砂糖
誕生会	午後 フライドポテト フライドポテト、食塩 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、水、粉チーズ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	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、水、粉チーズ じゃがいもの煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ
	26日(木)	午前 ブルー 牛乳 軟飯 わかめスープ(たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの煮、食塩 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、中華だしの煮、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	午前食 全粥 わかめスープ(たまねぎ) カットわかめ、たまねぎ、にんじん、水、かつおだし汁、食塩 豆腐の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ かつおだし汁、片栗粉
誕生会	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 全粥 みそ汁 こまつな、にんじん、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁 こまつな、にんじん、かつおだし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉
	26日(木)	午前 せんべい 牛乳 ごぼうの照りご飯 米、ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん みそ汁(だいこん) だいこん、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ハンバーグ(レバー入り・煮込み) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、トマト2、ケチャップ ウスターソース、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	午前食 にんじん粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みそ汁(だいこん) だいこん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ほうれんそう、にんじん、トマト、ケチャップ、しょうゆ、砂糖
誕生会	午後 アップルポテト煮込み りんご、レモン果汁、砂糖、さつまいも、砂糖、春巻きの皮、小麦粉、油 牛乳	午後食 全粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 りんごとさつまいもの煮物 りんご、さつまいも、砂糖	7分粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 りんごとさつまいもの煮物 りんご、さつまいも、砂糖