

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)
12日(水)	午前 ブルーン 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 フルーツポンチ(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、ペイン缶、干しぶどう	全粥 ポトフ 鶏ささ身、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、きゅうり、にんじん、食塩 フルーツ みかん缶	7分粥 ポトフ 鶏ささ身、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、きゅうり、にんじん、食塩 フルーツ みかん缶
	26日(水)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後 全粥 米、さけ水煮缶詰 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
13日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	昼食 飯糰 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 小松菜のごまあえ こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ごま	午前 全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後 五平餅 米、もち米、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後 全粥 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煮物 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	午後 全粥 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煮物 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
14日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 きのこのスープ しいたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、華風だしの素 食塩		
	28日(金)	午後 クラッカーサンド(いちごジャム) クラッカー、いちごジャム 牛乳	午後 全粥(みそ味) 米、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 じゃがいものミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク
17日(月)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 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、鶏もも肉 ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 磯辺さつまいも(焼き) さつまいも、米粉、あおのり、油 りんご	午前 煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、鶏もも肉、さつまいも かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 りんご	煮込みうどん 干しうどん、たまねぎ、にんじん、鶏もも肉、さつまいも かつお・昆布だし汁、しょうゆ2.7g、食塩 りんご
	午後 梅ちりおにぎり 米、うめ干し、しらす干し、ごま 牛乳	午後 しらす粥 米、しらす干し 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 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、砂糖、米みそ、かつおだし汁 片栗粉	午後 しらす粥 米、しらす干し 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 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、砂糖、米みそ、かつおだし汁、片栗粉
27日(木)	午前 せんべい 牛乳		
	誕生会 もりごはん 米、もち米、ゆでくり、こんぶだし、酒、食塩 みそ汁(ほうれんそう・あげ) ほうれんそう、もやし、にんじん、油揚げ、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、ケチャップ ウスターソース、砂糖 ブロッコリーと人参のおかか和え ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前 人参粥 米、にんじん みそ汁(ほうれんそう) ほうれんそう、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 肉団子とブロッコリーの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ブロッコリー、にんじん トマト、ケチャップ、しょうゆ、砂糖	7分粥 人参粥 米、にんじん みそ汁(ほうれんそう) ほうれんそう、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁 米みそ 肉団子とブロッコリーの煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ブロッコリー にんじん、トマト、ケチャップ、しょうゆ、砂糖
	午後 もちりすいとボテ さつまいも、砂糖、豆乳、米粉 牛乳	午後 全粥 スープ キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、食塩 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ
29日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶		
	昼食 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 フルーツポンチ もも缶(白桃)、ペイン缶、みかん缶	午前 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 フルーツ みかん缶	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 フルーツ みかん缶
	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶 クラッカー 牛乳	午後 雑炊 米、ほうれんそう、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、ほうれんそう、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
31日(月)	午前 クラッカー 牛乳		
	昼食 飯糰 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 小松菜のごまあえ(コーン) こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま	午前 全粥 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと小松菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(だいこん・にんじん) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 米みそ たらと小松菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
ハロウィン	午後 かぼちゃクッキー かぼちゃ、小麦粉、きな粉、砂糖、食塩、無塩バター、粉糖 牛乳	午後 全粥 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁 かぼちゃの茶巾 かぼちゃ	7分粥 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁 かぼちゃの茶巾 かぼちゃ

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 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、オリーブ油、洋風だしの素、食塩、こしょう	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、かつおだし汁 食塩	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 かつおだし汁、食塩
15日(土)	昼食 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 フルーツ みかん缶	午前食 フルーツ みかん缶
3日(月)	午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食 雑炊 ほうれんそう、にんじん、米、かつおだし汁 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	午後食 雑炊 ほうれんそう、にんじん、米、かつおだし汁 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶
24日(月)	午前 クラッカー 牛乳 納豆汁(だいごん・にんじん) 挽きわり納豆、だいごん、にんじん、ねぎ、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 かぶと人参の甘酢漬け かぶ、かぶ・葉、にんじん、砂糖、食塩、酢	午前食 全粥 納豆汁(だいごん・にんじん) 挽きわり納豆、だいごん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とかぶの煮物 鶏もも肉(皮付き)、かぶ、にんじん、砂糖、しょうゆ	7分粥 納豆汁(だいごん・にんじん) 挽きわり納豆、だいごん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とかぶの煮物 鶏もも肉(皮付き)、かぶ、にんじん、砂糖、しょうゆ
4日(火)	午後 きな粉ポテト さつまいも、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食 人参粥 米、にんじん じゃがいものほろ煮 じゃがいも、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	午後食 人参粥 米、にんじん じゃがいものほろ煮 じゃがいも、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩
18日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 鮎のすまし汁(わかめ) 鮎ふ、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 厚揚げのみそ炒め 豚肉(肩ロース)、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、ごま油、米みそ、しょうゆ、砂糖、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 鮎のすまし汁(わかめ) 鮎ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豆腐の煮物 鶏ささ身、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かつおだし汁 米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 鮎のすまし汁(わかめ) 鮎ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豆腐の煮物 鶏ささ身、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かつおだし汁 米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
6日(水)	午後 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉、牛乳	午後食 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいごん、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉	午後食 みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、だいごん、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉
19日(水)	午前 ブルーベリー 牛乳 軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、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 チンゲン菜の昆布和え(もやし) チンゲンサイ、もやし、塩こんぶ、ごま油	午前食 全粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 鶏肉とチンゲンサイの煮物 鶏ささ身、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(じゃがいも) じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 鶏肉とチンゲンサイの煮物 鶏ささ身、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうゆ、砂糖
6日(木)	午後 せんべい クラッカー 牛乳	午後食 しらす粥 米、しらす干し 野菜のチーズ焼き かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	午後食 しらす粥 米、しらす干し 野菜のチーズ焼き かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩
20日(木)	午前 せんべい 牛乳 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ) 切干しいんご、たまねぎ、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ 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 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 にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 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(皮付き)、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	午前食 にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 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(皮付き)、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
7日(金)	午後 りんご蒸しパン(米粉) りんご、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、干ししぶどう 牛乳	午後食 全粥 シチュー 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク、小麦粉 バター りんご	7分粥 シチュー 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク、小麦粉 バター りんご
21日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 すまし汁(じゃが芋) じゃがいも、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけの西京焼き さけ、米みそ、みりん、砂糖 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、すりごま 砂糖、食塩	午前食 全粥 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 さけと野菜の煮物 さけ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、木綿豆腐、米みそ、砂糖	7分粥 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 さけと野菜の煮物 さけ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、木綿豆腐、米みそ、砂糖
8日(土)	午後 かぼちゃドーナツ かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖 牛乳、油	午後食 全粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥(ツナ) 米、ツナ水煮缶 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ
22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 オレンジ せんべい クラッカー	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、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 オレンジ 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃがいものミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク お茶・麦茶	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、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃがいものミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク お茶・麦茶
11日(火)	午後 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 スープ(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、食塩、白こしょう 豚肉の香味焼き 豚肉(肩ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒 五目野菜のみそ煮 れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、干しいたけ、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食 全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、さといも、凍り豆腐、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、さといも、凍り豆腐、砂糖、しょうゆ
25日(火)	午後 ブラマンジェ 豆乳、砂糖、コーンスターチ、みかん缶 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