

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)	離乳食開始期(初期食)
1日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶 軟飯 さつまいも、鶏ひき肉、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 昼食 かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 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 ゆでとうもろこし 午後 牛乳	午前食 全粥 さつまいも、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、だいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 午後食 人参粥 米、にんじん、かつおだし汁 豆腐と青菜のとりも煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 さつまいも、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁 米みそ たらと野菜の煮物 たら、だいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 人参粥 米、にんじん、かつおだし汁 豆腐と青菜のとりも煮 木綿豆腐、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	つぶし粥 さつまいも、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁
2日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 あさりのスバゲティ スバゲティ、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 午後 クラッカー 牛乳	午前食 スープスバゲティ スバゲティ、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 午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	くだくたスープスバゲティ スバゲティ、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 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁
4日(月)	午前 せんべい 牛乳 軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉の香味焼き 豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油 ひじきとさつま芋の煮物(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 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 午後 牛乳	午前食 全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とひじきの煮物 鶏ささ身、ひじき、さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 片栗粉 午後食 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 ツナじゃが 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	7分粥 みそ汁(だいこん) だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉とひじきの煮物 鶏ささ身、ひじき、さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 マカロニスープ マカロニ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 食塩 ツナじゃが 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	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、にんじん、さつまいも、かつお・昆布だし汁
5日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 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 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 いんげんのごま和え(キャベツ) いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま 午後 いちご蒟蒻(卵なし・豆乳) 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 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、キャベツ、にんじん 砂糖、しょうゆ 午後食 しらす粥 米、しらす干し 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 木綿豆腐、トマト、鶏ひき肉、たまねぎ かつお・昆布だし汁、食塩、油	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 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、キャベツ にんじん、砂糖、しょうゆ しらす粥 米、しらす干し 豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 木綿豆腐、トマト、鶏ひき肉、たまねぎ かつお・昆布だし汁、食塩、油	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつお・昆布だし汁
6日(水)	午前 ブルーン 牛乳 軟飯 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 豚肉となすのなしき(しょうゆ) 豚肉(肩ロース)、油、なす、ピーマン、油、にんじん、しょうゆ 酒、砂糖 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 午後 せんべい クラッカー 牛乳	午前食 全粥 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 鶏肉となすの煮物 鶏ささ身、きゅうり、なす、にんじん、しょうゆ、砂糖 午後食 リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、バター 豆腐ステーキ 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	7分粥 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 鶏肉となすの煮物 鶏ささ身、きゅうり、なす、にんじん、しょうゆ、砂糖 リゾット(かぼちゃ) 米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、バター 豆腐ステーキ 木綿豆腐、油、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁
7日(木)	午前 クラッカー 牛乳 七夕そうめん 干しそうめん、にんじん、とうがん、砂糖、食塩、オクラ、焼ふ かつおだし汁、しょうゆ、みりん 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、油 ゆで枝豆 えだまめ、食塩 午後 七夕・キラキラゼリー りんご濃縮果汁、水、粉かんでん、砂糖、りんご(缶詰) 牛乳	午前食 全粥 にゅうめん 干しそうめん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、焼ふ かつおだし汁、しょうゆ 鶏肉の煮物 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉 午後食 全粥 野菜のやわらか焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩 りんご りんご(缶詰)	全粥 にゅうめん 干しそうめん、にんじん、だいこん、ほうれんそう 焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ 鶏肉の煮物 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 全粥 野菜のやわらか焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、食塩 りんご りんご(缶詰)	つぶし粥 野菜のつぶし煮 にんじん、だいこん、ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁
8日(金)	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 蒸し揚げの照りつけ さけ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 片栗粉 きんぴらごぼう(豚ひき肉) ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん 午後 フライドポテト フライドポテト、食塩 牛乳	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 鮭と野菜の煮物 さけ、にんじん、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 午後食 人参粥 米、にんじん スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 じゃがいもの煮物 じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 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 鮭と野菜の煮物 さけ、にんじん、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉 人参粥 米、にんじん スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩 じゃがいもの煮物 じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁
9日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 わかめうどん ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、人参、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 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 午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	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 フルーツ みかん缶 午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	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 フルーツ みかん缶 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、さつまいも かつお・昆布だし汁

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)	離乳食開始期(初期食)
11日(月)	午前 せんべい 牛乳			
	昼食 軟飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 肉団子(焼き) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 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(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁 米みそ 肉団子の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、木綿豆腐、食塩、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ひじき、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) じゃがいも、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、米みそ 肉団子の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、木綿豆腐、食塩、片栗粉 ほうれん草、にんじん、ひじき かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草 木綿豆腐、かつお・昆布だし汁
12日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 食パン			
	昼食 コーンクリームスープ クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、油、洋風だしの素 豆乳、食塩、片栗粉、パセリ粉 グンドリーチキン 鶏もも肉、にんにく、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩 レモン果汁、カレー粉、片栗粉 アスパラサラダ グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩	午前食 食パン コーンクリームスープ クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、育児用ミルク 食塩、片栗粉 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク コーンクリームスープ クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、育児用ミルク 食塩、片栗粉 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉	つぶしパン粥 食パン、育児用ミルク 野菜のつぶし煮 にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁
13日(水)	午前 ブルーベリー 牛乳			
	昼食 カレーライス 米、豚肉(薄ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレー粉 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 白ごししょうゆ すいか はんぺん クラッカー 牛乳	午前食 全粥 ボトフ 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 すいか 全粥 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ かつおだし汁	7分粥 ボトフ 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 すいか 7分粥 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩 豆腐と野菜の味噌煮 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ かつおだし汁	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ
14日(木)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 軟飯 はるさめスープ(キャベツ) はるさめ、キャベツ、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ 厚揚げの炒め物 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉 きゅうりの昆布あえ きゅうり、塩こんぶ チーズカップケーキ ほうれん草、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖 牛乳	午前食 全粥 スープ(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ 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、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(キャベツ) キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ 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 しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん かつおだし汁
21日(木)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 肉じゃが(豆腐) 牛肉(薄ロース)、焼き豆腐、じゃがいも、にんじん たまねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳 牛乳	午前食 にんじん粥 米、にんじん みそ汁(だいこん) だいこん、かつおだし汁、米みそ 肉じゃが(豆腐) 鶏ささ身、木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(だいこん) だいこん、かつおだし汁、米みそ 肉じゃが(豆腐) 鶏ささ身、木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	にんじんつぶし粥 米、にんじん 豆腐と野菜のつぶし煮 だいこん、木綿豆腐、じゃがいも、にんじん たまねぎ、かつおだし汁
28日(木)	午前 クラッカー 牛乳			
	昼食 ゆかり御飯(ごま) 米、しそふりかけ、ごま 麩のすまし汁(えのき) 焼か、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ハンバーグ(レバー入り) 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油 ケチャップ、中濃ソース、砂糖 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 ツナ油漬缶、油、酢、食塩 フルーツのゼリーがけ ゼラチン、水、砂糖、りんご、みかん缶、パン缶 もも缶(白桃) 牛乳	午前食 人参粥 米、にんじん 麩のすまし汁 焼か、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 肉団子と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ひじき、だいこん きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ	人参粥 米、にんじん 麩のすまし汁 焼か、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 肉団子と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、ひじき、だいこん きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ	人参つぶし粥 米、にんじん 麩と野菜のつぶし煮 焼か、たまねぎ、だいこん、にんじん かつお・昆布だし汁
29日(金)	午前 チーズ お茶・麦茶			
	昼食 阻そうめん 干しそうめん、鶏ひき肉、しいたけ、ねぎ、酒、米みそ、砂糖 かつおだし汁、納豆、オクラ、しらす干し、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節 もも缶(白桃) 五平餅 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午前食 阻そうめん 干しそうめん、鶏ひき肉、米みそ、砂糖、かつおだし汁 納豆、ほうれん草、しらす干し、しょうゆ かつおだし汁 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ	阻そうめん 干しそうめん、鶏ひき肉、米みそ、砂糖 かつおだし汁、納豆、ほうれん草、しらす干し しょうゆ、かつおだし汁 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁
30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、ケチャップ、食塩、パセリ粉 オレング せんべい クラッカー お茶・麦茶	午前食 ツナトマトスープスパゲティ 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、ケチャップ、食塩 オレング 雑炊 米、にんじん、ほうれん草、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	ツナトマトスープ(たくのスパゲティ) 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、ケチャップ、食塩 オレング 雑炊 米、にんじん、ほうれん草、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁