

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(水)	午前 ブルー 牛乳 軟飯 豆腐みそ汁(ねぎ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 昼食 肉団子の甘酢あん 豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 キャベツとツナの炒め煮 キャベツ、ツナ油漬缶、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 午後 せんべい クラッカー 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 午前食 肉団子と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、キャベツしょうゆ、砂糖 片栗粉 午後食 全粥 すりおろし高野豆腐と野菜の味噌煮 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 午後食 スープ たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、食塩	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 肉団子と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉 キャベツ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 全粥 すりおろし高野豆腐と野菜の味噌煮 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 スープ たまねぎ、キャベツ、かつおだし汁、食塩	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、キャベツ、にんじん かつお・昆布だし汁
2日(木)	午前 チーズ お茶・麦茶 食パン 昼食 クリームシチュー(米粉) 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、水、洋風だしの素 豆乳、食塩、こしょう、米粉、いんげん ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいごん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩 16日(木) オレンジ 五豆粥 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん 午後 牛乳	午前食 食パン クリームシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク、食塩 午前食 ひじきの煮物 ひじき、だいごん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 午後食 オレンジ 人参粥 米、にんじん 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖 片栗粉 みそ汁 じゃがいも、米みそ、かつおだし汁	パン粥 食パン、育児用ミルク クリームシチュー 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ 育児用ミルク、食塩 ひじきの煮物 ひじき、だいごん、きゅうり、にんじん しょうゆ、砂糖 オレンジ にんじん粥 米、にんじん 豆腐ステーキ野菜あん 木綿豆腐、片栗粉、油、にんじん たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 みそ汁 じゃがいも、米みそ、かつおだし汁	つぶしパン粥 食パン、育児用ミルク 野菜のマッシュ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、育児用ミルク
3日(金)	午前 クラッカー 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 昼食 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 17日(金) 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 午後 フライドポテト フライドポテト、食塩 牛乳	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 午前食 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ、しょうゆ、砂糖 片栗粉 午後食 しらす粥 米、しらす干し 豚肉と野菜の味噌煮 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁 スープ キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、食塩	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 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、キャベツ しょうゆ、砂糖、片栗粉 しらす粥 米、しらす干し 豚肉と野菜の味噌煮 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん たまねぎ、砂糖、米みそ、かつおだし汁 スープ キャベツ、たまねぎ、かつおだし汁、食塩	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、にんじん、キャベツ、かつおだし汁
4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、ツナ水煮缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 18日(土) オレンジ 午後 せんべい クラッカー お茶・麦茶	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、油、ツナ水煮缶 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩 午前食 オレンジ 午後食 雑炊 ほうれんそう、にんじん、米、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ 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、 ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰 ケチャップ、食塩 オレンジ 雑炊 ほうれんそう、にんじん、米 かつおだし汁 じゃがいもの煮物 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、こまつな、にんじん、トマト かつおだし汁
6日(月)	午前 せんべい 牛乳 軟飯 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 20日(月) 松風焼き・豆腐いり 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒 みりん、ごま、あおのり 切干大根の旨煮 切干大根、だいごん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう 午後 豆乳フルーツかんでん(パイ) 粉かんでん、水、砂糖、豆乳、もも缶(白桃)、みかん缶 牛乳	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 午前食 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、だいごん、にんじん 砂糖、しょうゆ 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 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 フルーツ みかん缶	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 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉 だいごん、にんじん、砂糖、しょうゆ 全粥(みそ味) 米、水、さけ、ほうれんそう かつおだし汁、米みそ 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 フルーツ みかん缶	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃがいも、木綿豆腐、たまねぎ、だいごん にんじん、かつお・昆布だし汁
7日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 中華スープ(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、中華だしの素、食塩 21日(火) 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 はるさめサラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、ごま油、砂糖 しょうゆ、食塩 人参アップケーキ にんじん、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳 牛乳	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 午前食 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ 米みそ、砂糖 午後食 人参粥 にんじん、米 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、キャベツ、育児用ミルク	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 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、にんじん コーン缶、しょうゆ、米みそ、砂糖 人参粥 にんじん、米 スープ たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、食塩 鶏肉と野菜のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、キャベツ 育児用ミルク	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、キャベツ、たまねぎ かつおだし汁
8日(水)	午前 ブルー 牛乳 軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつま芋、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 22日(水) 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 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 さやえんどう 午後 せんべい クラッカー 牛乳	午前食 全粥 みそ汁(さつま芋) さつま芋、かつお・昆布だし汁、米みそ 午前食 鶏肉とひじきの煮物 鶏もも肉、ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 豚肉と野菜の味噌煮 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、砂糖、米みそ、かつおだし汁	7分粥 みそ汁(さつま芋) さつま芋、かつお・昆布だし汁 米みそ 鶏肉とひじきの煮物 鶏もも肉、ひじき、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん かつおだし汁 豚肉と野菜の味噌煮 豚肉(もも)、キャベツ、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 さつま芋、にんじん、キャベツ 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)
9日(木)	午前 チーズ お茶・麦茶 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	全粥	7分粥	つぶし粥
	昼食 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	午前食 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、食塩	ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、食塩	野菜のつぶし煮 たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ かつおだし汁
30日(木)	午後 パイナップル	フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、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	
	午後 小豆米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖紙加)	しらす粥 米、しらす干し	しらす粥 米、しらす干し	
10日(金)	午前 クラッカー 牛乳	全粥	全粥	つぶし粥
	昼食 軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩	午前食 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	7分粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ かつお・昆布だし汁
24日(金)	午後 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油	午後食 さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、さといも、米みそ、砂糖	さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、さといも、米みそ、砂糖	
	午後 根菜と豚肉の煮物 豚肉(ばら)、ごぼう、れんこん、にんじん、さといも かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、いんげん	全粥	全粥	
11日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶 きつねうどん ゆでうどん、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	午前食 にごみうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、焼ふ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	にごみうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、焼ふ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	つぶし粥
	午後 クラッカー	午後食 フルーツ みかん缶	フルーツ みかん缶	麺と野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、焼ふ、かつお・昆布だし汁
13日(月)	午前 お茶・麦茶 せんべい 牛乳	全粥	全粥	つぶし粥
	午後 みそ汁(だいごん・あげ) だいごん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	午前食 みそ汁(だいごん) だいごん、かつお・昆布だし汁、米みそ	みそ汁(だいごん) だいごん、かつお・昆布だし汁、米みそ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいごん、かぼちゃ、にんじん かつお・昆布だし汁
27日(月)	午後 豚肉のしょうが焼き 豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油	午後食 鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖	鶏肉とかぼちゃの煮物 鶏ささ身、かぼちゃ、しょうゆ、砂糖	
	午後 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	全粥	全粥	
14日(火)	午後 豆乳もち 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉	午後食 麺と野菜の味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁	麺と野菜の味噌煮 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、かつおだし汁	
	午後 牛乳	すまし汁 ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ	すまし汁 ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ	
28日(火)	午前 ヨーグルト お茶・麦茶 けんちんうどん 干しうどん、鶏もも肉、だいごん、ごぼう、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩0	午前食 雑込みうどん 干しうどん、鶏もも肉、だいごん、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	雑込みうどん 干しうどん、鶏もも肉、だいごん、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	つぶし粥
	午後 おくらの梅和え きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節	午後食 スティックきゅうり きゅうり	スティックきゅうり きゅうり	野菜のつぶし煮 だいごん、にんじん、ほうれんそう かつお・昆布だし汁
23日(木)	午後 メロン わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	午後食 メロン 人參粥 米、にんじん	メロン 人參粥 米、にんじん	
	午後 牛乳	スープ トマト、たまねぎ、かつおだし、食塩	スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩	
29日(水)	午後 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、水	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、水	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	
	午後 すまし汁 ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ	全粥	全粥	
29日(水)	午前 チーズ お茶・麦茶 ピラフ(チキンコンソメ) 米、たまねぎ、にんじん、洋風だし、食塩、パセリ粉	午前食 雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁	雑炊 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁	つぶし粥 米、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁
	午後 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、食塩	午後食 スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつおだし汁、食塩	スープ たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつおだし汁、食塩	野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、キャベツ、かつおだし汁
誕生会	午後 ポーキーサラダ 豚肉(肩ロース)、油、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖	午後食 鶏肉と野菜のトマト煮 鶏ささ身、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、ケチャップ、砂糖	鶏肉と野菜のトマト煮 鶏ささ身、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、ケチャップ、砂糖	
	午後 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	しらす粥 米、しらす干し	しらす粥 米、しらす干し	
29日(水)	午後 あじさいゼリー ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんでん、水、りんご天然果汁、砂糖 粉かんでん、水、生クリーム、砂糖	午後食 スープ だいごん、かつおだし汁、食塩	スープ だいごん、かつおだし汁、食塩	
	午後 牛乳	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	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	
29日(水)	午後 ブルー 牛乳	午後食 お粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩、育児用ミルク	お粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩、育児用ミルク	
	午後 牛乳	野菜のチーズ焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、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、じゃがいも、食塩	
29日(水)	午後 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩	午後食 にんじん粥 米、にんじん	にんじん粥 米、にんじん	にんじんつぶし粥 米、にんじん
	午後 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	午後食 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	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	豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁
29日(水)	午後 鶏肉のマーメレード焼き 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーメレード、片栗粉	午後食 鶏肉とじゃがいもの煮物 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	鶏肉とじゃがいもの煮物 鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	
	午後 じゃがいもゆかり和え じゃがいも、しそふりかけ	午後食 お粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩、育児用ミルク	お粥 スープ チンゲンサイ、かつおだし汁、食塩、育児用ミルク	
29日(水)	午後 せんべい クラッカー	午後食 野菜のチーズ焼き とろけるチーズ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、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、じゃがいも、食塩	
	午後 牛乳			