

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)			
2日 (月)	牛前 せんべい 牛乳 みそ汁(こまつな・えのき) こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(肩ロース)、しょうが、油、しょうゆ、酒 キャベツと油揚げの炒め物 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 みそ汁(こまつな) こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ キャベツと鶏肉の煮物 キャベツ、鶏ささ身、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ	全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ キャベツと鶏肉の煮物 キャベツ、鶏ささ身、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ	7分粥 みそ汁(こまつな) こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ キャベツと鶏肉の煮物 キャベツ、鶏ささ身、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ			
	昼食 せんべい クラッカー 牛乳		人參粥 米、にんじん 野菜のミルク茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、育児用ミルク スープ かぼちゃ、かつおだし汁	つぶし粥 野菜のつぶし茶 こまつな、キャベツ、にんじん かつお・昆布だし汁			
16日 (月)	牛後 せんべい クラッcker 牛乳	午後 金粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、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、水 もやしのごま酢あえ もやし、にんじん、酢、砂糖、ごま	人參粥 米、にんじん 野菜のミルク茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、育児用ミルク スープ かぼちゃ、かつおだし汁	人参粥 米、にんじん 野菜のミルク茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん 育児用ミルク スープ かぼちゃ、かつおだし汁			
6日 (金)	午前 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ) 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、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、水 もやしのごま酢あえ もやし、にんじん、酢、砂糖、ごま	午前 金粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、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)、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、水	7分粥 豆腐みそ汁 木綿豆腐、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)、もやし、にんじん 砂糖、しょうゆ	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし茶 木綿豆腐、にんじん かつお・昆布だし汁			
20日 (金)	午後 ココアホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュア=ココア) 牛乳	午後 雜炊 米、にんじん、ほうれんそう、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	雜炊 米、にんじん、ほうれんそう、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	野菜のつぶし茶 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう じゃがいも、かつおだし汁			
7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、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 オレンジ	午前 茶込みうどん 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 オレンジ	ぐくたく茶込みうどん 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 オレンジ	つぶし粥 野菜のつぶし茶 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう じゃがいも、かつおだし汁			
21日 (土)	午後 せんべい クラッcker お茶・麦茶	午後 しらす粥 米、しらす干し 鰯と野菜の煮物 焼ぶ、たまねぎ、にんじん、砂糖 しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶	しらす粥 米、しらす干し 鰯と野菜の煮物 焼ぶ、たまねぎ、にんじん、砂糖 しょうゆ、かつおだし汁 お茶・麦茶				
9日 (月)	午前 豆腐みそ汁(あさり) あさり水煮缶、ねぎ、かつおだし汁、米みそ	午前 全粥 みそ汁 じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、片栗粉、油、にんじん、かつおだし汁 砂糖、しょうゆ、片栗粉	7分粥 みそ汁 じゃがいも、かつおだし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 砂糖、しょうゆ、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし茶 じゃがいも、たまねぎ にんじん、かつおだし汁			
23日 (月)	午後 クラッcker-サンド(ツナチーズ) クラッcker、クリームチーズ、ツナ水煮缶 牛乳	午後 全粥 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、砂糖 しょうゆ、片栗粉 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩	全粥 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、砂糖、しょうゆ、片栗粉 スープ キャベツ、かつおだし汁、食塩				
10日 (火)	午前 みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ かじきの周り焼き かじき、しょゆ、みりん、砂糖 里芋と厚揚げの煮物 さといも、生揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、砂糖、いんげん	午前 全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、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 たらと野菜の煮物 たら、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、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、さといも、にんじん、しょうゆ、砂糖	つぶし粥 野菜のつぶし茶 キャベツ、じゃがいも、たまねぎ かつお・昆布だし汁			
24日 (火)	午後 米粉蒸しパン(オレンジジュース) 米粉、ペーパーガバナー、オレンジ濃縮果汁、油、砂糖 牛乳	午後 雜炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 野菜のミルク茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク、水	雜炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 野菜のミルク茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク	野菜のつぶし茶 じゃがいも、たまねぎ、にんじん 育児用ミルク			
11日 (水)	午前 ブルーン 牛乳 カレーライス 米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールワ 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 オレンジ	午前 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 オレンジ	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 オレンジ	つぶし粥 野菜のつぶし茶 キャベツ、じゃがいも、たまねぎ にんじん、かつおだし汁			
25日 (水)	午後 グラッcker せんべい 牛乳	午後 しらす粥 米、しらす干し 鰯と野菜の煮物 焼ぶ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、砂糖 しょうゆ、片栗粉 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁	しらす粥 米、しらす干し 鰯と野菜の煮物 焼ぶ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、砂糖 しょうゆ、片栗粉 みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁	野菜のつぶし茶 キャベツ、じゃがいも、たまねぎ にんじん、かつおだし汁			
12日 (木)	午前 チーズ お茶・麦茶 みそ汁(こまつな・えのき) こまつな、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 肉団子 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 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 全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、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、きゅうり、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(こまつな) こまつな、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、きゅうり、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし茶 こまつな、たまねぎ、にんじん じゃがいも、かつお・昆布だし汁			
午後 芋もち 牛乳	午後 人參粥 米、にんじん じゃが芋の煮物 じゃがいも、たまねぎ、砂糖、しょうゆ スープ キャベツ、にんじん、食塩、かつおだし汁						

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)
午前	クラッカー 牛乳			
13日(金)	ミートスパゲティー スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油 ケチャップ、ウスター・ソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉 アスパラとコーンのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、酢、油、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食 スープスマルティー スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉 アスパラとコーンのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、食塩 みかん みかん缶	ぐたくたスープスマルティー スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩 アスパラとコーンのサラダ キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、食塩 みかん みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 キャベツ、たまねぎ、にんじん かつおだし汁
27日(金)	昆布おにぎり 米、こんぶ佃煮 牛乳	午後食 全粥 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 スープ だいこん、かつおだし汁、食塩	全粥 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 スープ だいこん、かつおだし汁、食塩	
14日(土)	せんべい お茶・麦茶			
星食	きのうどん ゆでうどん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ こまつな、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 オレンジ	午前食 煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、こまつな、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 オレンジ	ぐたくた煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、こまつな、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 オレンジ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、こまつな、にんじん じゃがいも、かつおだし汁
28日(土)	せんべい クラッカー	午後食 雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 ツナピクルス ツナ水煮缶、じやがいも、にんじん、昆布だし汁 お茶・麦茶	雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、かつおだし汁 ツナピクルス ツナ水煮缶、じやがいも、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 お茶・麦茶	
17日(火)	秋桜 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ	午前食 全粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、かつお・昆布だし汁、米みそ	7分粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、かつお・昆布だし汁 米みそ	つぶし粥 たらと野菜のつぶし煮 さつまいも、たら、こまつな にんじん、かつお・昆布だし汁
31日(火)	さわらとごぼうの煮つけ さわら、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	午前食 たらと野菜の煮つけ たら、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	たらと野菜の煮つけ たら、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	
午後	マカロニ二重な粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食 全粥 マカロニスープ マカロニ、キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 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	全粥 マカロニスープ マカロニ、キャベツ、にんじんかつおだし、食塩 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	
18日(水)	ブルーン 牛乳			
星食	秋桜 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	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	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	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 だいこん、木綿豆腐、たまねぎ にんじん、かつお・昆布だし汁
午後	厚揚げの炒め物 生姜揚げ、豚ひき肉、たけのこ(ゆで)、たまねぎ にんじん、にんじん、じめじ、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	午後食 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり、たまねぎ、にんじん しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉	炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、きゅうり たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖 かつおだし汁、片栗粉	
午後	せんべい クラッcker 牛乳	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 鶏肉と野菜のくず煮 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ	
19日(木)	チーズ お茶・麦茶			
星食	秋桜 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 ボーグムを焼 豚肉(肩ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖 しょうゆ、米みそ、本みりん 切干大根と冷り豆腐の煮物 切り干しだいこん、干しいたけ、冷り豆腐 油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖	午前食 全粥 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 鶏肉と高野豆腐の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、冷り豆腐、砂糖、しょうゆ 米みそ	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 鶏肉と高野豆腐の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ 冷り豆腐、砂糖、しょうゆ、米みそ	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
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 かぼちゃシチュー 豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ 育児用ミルク みかん みかん缶	パン粥 食パン、育児用ミルク かぼちゃシチュー 豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、育児用ミルク みかん みかん缶	
26日(木)	チーズ お茶・麦茶			
星食	そよぎめ卵巣 米、そらまめ、こんぶだし、酒、食塩 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 鶏つくね(豆腐) 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ みりん、食塩、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 鶏つくねとひじきの煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ、食塩 片栗粉、ひじき、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 鶏つくねとひじきの煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ しょうゆ、食塩、片栗粉、ひじき にんじん、砂糖、しょうゆ	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、木綿豆腐 かつお・昆布だし汁
誕生会	りんごゼリー りんご天然果汁、砂糖、粉かんてん、水 牛乳 牛乳	午後食 人参粥 米、にんじん 木の葉かぼちゃ かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、食塩、油 スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩	人参粥 米、にんじん 木の葉かぼちゃ かぼちゃ、にんじん、たまねぎ 食塩、油 スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁 食塩	
30日(月)	せんべい 牛乳			
星食	秋桜 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、カットわかめ 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 しょうゆ、じめじ、みりん、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	午前食 全粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ 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、きゅうり しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ 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 きゅうり、しょうゆ、砂糖	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、だいこん、たまねぎ かつお・昆布だし汁
午後	カブザースターキー ^{ホウレンソウ、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター 砂糖、牛乳 牛乳}	午後食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 鶏と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖 かつおだし汁	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん かつおだし汁 鶏と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、米みそ 砂糖、かつおだし汁	