

		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	ヨーグルト お茶・麦茶 軟飯 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ	全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ	七分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、さつまいも、木綿豆腐 かつお・昆布だし汁
	昼食	豆腐の五目焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき しょうゆ、しょうが、酒、食塩、片栗粉 きんぴらごぼう(さやいんげん) ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん	豆腐の五目焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき しょうゆ、食塩、片栗粉	豆腐の五目焼き 木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん ひじき、しょうゆ、食塩、片栗粉	
15日(金)	午前	キャロットゼリー(寒天) にんじん、粉かんでん、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁 レモン果汁 クラッカー	人參粥 にんじん、米	人參粥 にんじん、米	
	午後	牛乳	スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 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	スープ キャベツ、にんじん、かつおだし汁、食塩 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	
2日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶 あさり水蒸気 スパゲティ、あさり水蒸気、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水蒸気、たまねぎ、バター ケチャップ、食塩	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水蒸気、たまねぎ、バター ケチャップ、食塩	つぶし粥
	昼食	オレンジ	オレンジ	オレンジ	野菜のつぶし煮 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、じゃがいも かつおだし汁
16日(土)	午前	クラッカー	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ	
	午後	せんべい	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	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	
4日(月)	午前	お茶・麦茶 クラッカー	全粥 豆腐みそ汁(さといも・もやし) 木綿豆腐、さといも、もやし、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ	七分粥 豆腐みそ汁(さといも・もやし) 木綿豆腐、さといも、もやし、カットわかめ 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 木綿豆腐、にんじん、かつお・昆布だし汁
	昼食	豆腐みそ汁(さといも・もやし) 木綿豆腐、さといも、もやし、カットわかめ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(河ross)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま しょうゆ、みりん、油 アスパラのおかか和え グリーンアスパラガス、にんじん、しょうゆ、かつお節	豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、砂糖、しょうゆ	豚肉と野菜の煮物 豚肉(もも)、グリーンアスパラガス、にんじん たまねぎ、砂糖、しょうゆ	
18日(月)	午前	クラッカー	しらす粥 しらす干し、米 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉	しらす粥 しらす干し、米 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ かつおだし汁、片栗粉	
	午後	せんべい	スープ キャベツ、にんじん、食塩、かつおだし汁	スープ キャベツ、にんじん、食塩、かつおだし汁	
5日(火)	午前	せんべい 牛乳	全粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ	七分粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 たら、にんじん、ごまつな、かつお・昆布だし汁
	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・あげ) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ さわらのごま照り焼き さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま 田舎煮 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、板こんにやく さといも、油、かつおだし汁、米みそ、しょうゆ、砂糖 みりん	たらと野菜の煮物 たら、にんじん、さといも、しょうゆ、砂糖	たらと野菜の煮物 たら、にんじん、さといも、しょうゆ、砂糖	
19日(火)	午前	小豆蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、油、食塩、豆乳 つぶしあん(砂糖添加)	人參粥 にんじん、米	人參粥 にんじん、米	
	午後	牛乳	鮭と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉 みそ汁 ごまつな、かつおだし汁、米みそ	鮭と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉 みそ汁 ごまつな、かつおだし汁、米みそ	
6日(水)	午前	チーズ お茶・麦茶	みそ煮込みうどん 干しうどん、鶏もも肉(皮付き)、にんじん、はくさい かつお・昆布だし汁、米みそ	みそ煮込みうどん 干しうどん、鶏もも肉(皮付き)、にんじん はくさい、かつお・昆布だし汁、米みそ	うどんのくたくた煮 干しうどん、にんじん、はくさい かつお・昆布だし汁 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
	昼食	みそ煮込みうどん 干しうどん、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、にんじん はくさい、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ、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、ツナ油漬缶、酢、油 しょうゆ、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ	かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ	
20日(水)	午前	いちご 鮭おにぎり 米、さけ、食塩、ごま	いちご 鮭粥 米、さけ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏もも肉、にんじん、だいこん、かつおだし汁 しょうゆ、片栗粉	いちご 鮭粥 米、さけ 鶏肉と野菜のくず煮 鶏もも肉、にんじん、だいこん、かつおだし汁 しょうゆ、片栗粉	
	午後	牛乳	みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁	みそ汁 じゃがいも、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁	
7日(木)	午前	ブルーベリー 牛乳	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、かつおだし汁、米みそ	七分粥 みそ汁(だいこん) だいこん、かつおだし汁、米みそ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、さつまいも、かつおだし汁
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水蒸気、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 さつま芋の甘煮(しょうゆ) さつまいも、砂糖、しょうゆ	鶏肉とさつま芋の煮物 鶏もも肉、さつまいも、砂糖、しょうゆ	鶏肉とさつま芋の煮物 鶏もも肉、さつまいも、砂糖、しょうゆ	
22日(金)	午前	おからドーナツ(米粉) おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 グラニュー糖	全粥	全粥	
	午後	牛乳	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 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 みそ汁 チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁	
8日(金)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶	全粥 キャベツのスープ キャベツ、かつおだし汁、しょうゆ 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれんそう、もやし、しょうゆ 米みそ、砂糖、水、片栗粉	七分粥 キャベツのスープ キャベツ、かつおだし汁、しょうゆ 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれんそう、もやし しょうゆ、米みそ、砂糖、水、片栗粉	つぶし粥 野菜と豆腐のつぶし煮 キャベツ、木綿豆腐、ほうれんそう かつおだし汁
	昼食	軟飯 キャベツとはるさめの中程スープ キャベツ、はるさめ、ねぎ、中程だしの素、水、しょうゆ 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、片栗粉 ほうれん草のナムル(もやし) ほうれんそう、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま	炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれんそう、もやし、しょうゆ 米みそ、砂糖、水、片栗粉	炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ほうれんそう、もやし しょうゆ、米みそ、砂糖、水、片栗粉	
22日(金)	午後	フライドポテト フライドポテト、食塩	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁 じゃがいもの煮物 じゃがいも、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 ごまつな、米みそ、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 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 みそ汁 ごまつな、米みそ、かつおだし汁	
	牛乳				
9日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶	煮込みうどん 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	くたくた煮込みうどん 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	つぶしうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、焼ふ かつお・昆布だし汁
	昼食	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	オレンジ	オレンジ	
23日(土)	午前	クラッカー	人參粥 米、にんじん	人參粥 米、にんじん	
	午後	せんべい	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	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	
	午後	お茶・麦茶	お茶・麦茶	お茶・麦茶	

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 クラッカー 牛乳 ハヤシライス・牛肉 米、牛(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、ケチャップ	全粥	七分粥	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、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 白こしょう オレンジ	午朝食 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ 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	ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん ケチャップ 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	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
25日(月)	午前 クラッカー	全粥	七分粥	
	午後 せんべい 牛乳	午朝食 しらす粥 米、しらす干し 鮭と野菜の味噌煮 焼か、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖 かつおだし汁 スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩	しらす粥 米、しらす干し 鮭と野菜の味噌煮 焼か、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖 かつおだし汁 スープ トマト、たまねぎ、かつおだし汁、食塩	
12日(火)	午前 せんべい 牛乳	全粥	七分粥	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 だいごん、たまねぎ、たら、こまつな、にんじん かつおだし汁
	昼食 軟飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 切り干しだいごん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ かつおだし汁、米みそ 魚の煮付け メロ、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが 小松菜のごまあえ(にんじん) こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま	午朝食 全粥 みそ汁(だいごん・玉ねぎ) だいごん、たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁 米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖	みそ汁(だいごん・玉ねぎ) だいごん、たまねぎ、カットわかめ 米みそ たらと野菜の煮物 たら、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖	
26日(火)	午後 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも、コーン缶、バター、食塩、こしょう、パセリ粉 チーズ 牛乳	午朝食 全粥 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも、コーン缶、バター、食塩、チーズ みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁	全粥 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも、コーン缶、バター、食塩、チーズ みそ汁 こまつな、米みそ、かつおだし汁	
	午前 チーズ お茶・麦茶			
13日(水)	午前 お茶・麦茶			
	昼食 食パン グラムチャウダー(豆乳) あさり水煮缶、酒、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水 クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉	午朝食 食パン ミルク煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水 クリームコーン缶、育児用ミルク、食塩、片栗粉	パン粥 食パン、育児用ミルク ミルク煮 ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、水、クリームコーン缶、育児用ミルク 食塩、片栗粉	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、たまねぎ、にんじん、キャベツ 育児用ミルク
27日(水)	午後 タンドリーチキン 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	午朝食 鶏肉とマカロニのトマト煮 鶏もも肉、マカロニ、きゅうり、キャベツ、にんじん ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉	鶏肉とマカロニのトマト煮 鶏もも肉、マカロニ、きゅうり、キャベツ にんじん、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 食塩、片栗粉	
	午後 マカロニサラダ(塩) マカロニ、油、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩			
14日(木)	午前 わかめおにぎり 米、焼き込みわかめ 牛乳	午朝食 雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、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 スープ だいごん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、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 スープ だいごん、カットわかめ、かつおだし汁、食塩	
	午後 ブルー 牛乳			
21日(木)	午前 にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 肉団子スープ 豚ひき肉、ねぎ、しょうが、食塩、しょうゆ、片栗粉、こまつな にんじん、はるさめ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩	午朝食 にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 肉団子スープ 豚ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、こまつな、にんじん もやし、カットわかめ、コーン缶、かつおだし汁 しょうゆ、食塩 スティックきゅうり きゅうり	にんじん粥 米、にんじん、しょうゆ、食塩 肉団子スープ 豚ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、こまつな にんじん、もやし、カットわかめ、コーン缶 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 きゅうり きゅうり	つぶし粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁 野菜のつぶし煮 こまつな、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁
	午後 いちご ホットケーキ 牛乳	午朝食 いちご 全粥 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	全粥 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	
28日(木)	午前 ブルー 牛乳			
	午後 たけのこ入り蒸せご飯 米、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん 鮭のすまし汁(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	午朝食 人参粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 鮭のすまし汁 焼か、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 肉団子の煮物 鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩 片栗粉、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ	人参粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 鮭のすまし汁 焼か、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 肉団子の煮物 鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ 食塩、片栗粉、きゅうり、にんじん、砂糖 しょうゆ	つぶし人参粥 米、にんじん、かつお・昆布だし汁 豆腐と野菜のつぶし煮 焼か、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
30日(土)	午後 ブルー 牛乳			
	午後 フルーツポンチ(いちご) もも缶(白桃)、パイン缶、りんご、みかん缶、いちご	午朝食 洋風粥 米、とろけるチーズ、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ 育児用ミルク、砂糖、かつおだし汁 フルーツポンチ(いちご) りんご、みかん缶、いちご スープ じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、食塩	洋風粥 米、とろけるチーズ、たまねぎ、トマト チンゲンサイ、育児用ミルク、砂糖 かつおだし汁 フルーツポンチ(いちご) りんご、みかん缶、いちご スープ じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、食塩	
29日(木)	午前 ブルー 牛乳			
	午後 グリーンピース御飯 米、グリーンピース、こんぶだし、酒、食塩 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 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、ナツメグ、食塩、片栗粉 油、トマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖	午朝食 グリーンピース粥 米、グリーンピース、こんぶだし、食塩 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 ハンバーグ煮込み 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、トマト、だいごん ケチャップ、にんじん、きゅうり、砂糖	グリーンピース粥 米、グリーンピース、こんぶだし、食塩 スープ(豆腐 ねぎ) 木綿豆腐、かつおだし汁、食塩 ハンバーグ煮込み 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、トマト だいごん、ケチャップ、にんじん、きゅうり 砂糖	つぶし粥 米、グリーンピース、こんぶだし、食塩 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、たまねぎ、トマト、だいごん、食塩
30日(土)	午後 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 ツナ油漬缶、油、酢、食塩	午朝食 雑炊 米、ひじき、ツナ水煮缶 みそ汁 ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、米みそ いちご	雑炊 米、ひじき、ツナ水煮缶 みそ汁 ほうれんそう、にんじん、かつおだし汁、米みそ いちご	
	午後 せんべい お茶・麦茶			
30日(土)	午前 せんべい お茶・麦茶			
	午後 クラッカー	午朝食 人参粥 米、にんじん 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、育児用ミルク	人参粥 米、にんじん 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水 育児用ミルク	つぶし粥 米、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 野菜のつぶし煮 たまねぎ、こまつな、トマト
30日(土)	午後 クラッカー	午朝食 人参粥 米、にんじん 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、育児用ミルク	人参粥 米、にんじん 野菜のミルク煮 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水 育児用ミルク	つぶし粥 米、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 野菜のつぶし煮 たまねぎ、こまつな、トマト
	午後 お茶・麦茶			