

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日 金	午前 ヨーグルト せんべい 親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、 ほんだし きゅうりの浅漬け きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼 きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)	親子丼風(おかゆ) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、焼きの り 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、食塩 みそ汁(大根、もやし) だいこん、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 ポップコーン		
7日 木	午前 牛乳 ビスケット 御飯 ポークカレー 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウス ターソース、牛乳 大根サラダ だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま オレンジ	軟飯 ポトフ 豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ、すりごま	おかゆ ポトフ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、食塩 茹で野菜 だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ、すりごま
	午後 牛乳 コーンフレーク		
8日 金	午前 ヨーグルト せんべい 御飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、 ウスターソース、コンソメ、砂糖 ごぼうとコーンのサラダ ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし きやべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、こしょう、すりごま バナナ	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまね ぎ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 きやべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、食塩、すりごま	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、たまねぎ、ケ チャップ、砂糖 きやべつスープ キャベツ、カットわかめ、水、食塩
	午後 牛乳 野菜かりんとう		
11日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯 肉じゃが・カレー味 豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょ うゆ、砂糖、みりん、食塩、グリーンピース(冷凍) 酢の物 生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、糸みつば キウイフルーツゴールド	軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、 食塩、グリーンピース(冷凍) 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 茹で野菜 生わかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ 豆腐みそ汁(なめこ) 木綿豆腐、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン、砂糖		
12日 火	午前 牛乳 ビスケット ロールパン スパゲティナーポリタン ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、 食塩、白こしょう、スパゲティ ポイルブロッコリー ブロッコリー、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	パン粥 スパゲティナーポリタン にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスター ソース、食塩、白こしょう、スパゲティ ポテトとブロッコリーのスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、水、食塩	パン粥 スパゲティナーポリタン にんじん、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白こしょ う、スパゲティ ポテトとブロッコリーのスープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、水、食塩
	午後 麦茶 くずもち 調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖		
13日 水	午前 牛乳 せんべい 御飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食 塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょう ゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 小松菜とコーンのごま和え こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏つくねのあんかけ 鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょう ゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉 茹で野菜 こまつな、にんじん、しょうゆ みそ汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ふかし芋 じゃがいも、食塩		
14日 木	午前 牛乳 ビスケット ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソ メ、にんにく、バター、食塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま にらの卵スープ にら、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵 バナナ	ケチャップライス(軟飯) 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、中濃ソース、バター、食 塩、こしょう ほうれん草のナムル(もやし) ほうれん草、もやし、ごま油、しょうゆ、ごま 卵スープ にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、卵	ケチャップライス(おかゆ) 米、たまねぎ、にんじん、酒、ケチャップ、バター、食塩、こしょう 茹で野菜 ほうれん草、もやし、しょうゆ
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		
15日 金	午前 ヨーグルト せんべい 御飯 白身魚のフライ たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油 春雨サラダ はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 白身魚焼き たら、食塩、こしょう 春雨と茹で野菜 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ご みそ汁(たまねぎ・油揚げ) たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 白身魚焼き たら、食塩 春雨と茹で野菜 はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 カステラ		
18日 月	午前 牛乳 サブレ 御飯 チキンカレー 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソー ス、牛乳 レタスのサラダ レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 オレンジ	軟飯 ポトフ 鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 茹で野菜 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩	おかゆ ポトフ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 茹で野菜 レタス、きゅうり、トマト、しょうゆ、食塩
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ		

日	完了期	後期	中期
19日 火	午前 牛乳 ビスケット 肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ ふかし芋 じゃがいも、食塩 バナナ	肉うどん ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、わかめ(生)、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ ふかし芋 じゃがいも、食塩	煮込みうどん ゆでうどん、わかめ(生)、にんじん、水、しょうゆ、食塩 小松菜のおかか和え こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ ふかし芋 じゃがいも、食塩
	午後 麦茶 せんべい		
20日 水	午前 牛乳 せんべい		
	午後 御飯 かじきとごぼうの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ 麦茶 ゼリーフライ ゼリーフライ、ウスターソース	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、三温糖、酒 もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋・しめじ) じゃがいも、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ かじきと野菜の煮つけ かじき、しょうゆ、もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、水、米みそ(淡色辛みそ)
21日 木	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 御飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし バナナ 牛乳 ジャム食パン 食パン、いちごジャム	軟飯 みそ漬豚肉のソテー 豚肉(ロース)、白みそ、酒 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ 茹で野菜 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ 麩のすまし汁(青梗菜) 焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、水、しょうゆ、食塩
22日 金	午前 ヨーグルト せんべい		
	午後 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ パスタサラダ スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし グレープフルーツ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり パスタと茹で野菜 スパゲティー、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	二色どんぶり(おかゆ) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩 みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
25日 月	午前 牛乳 サブレ		
	午後 御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 ミネストローネスープ たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、食塩 オレンジ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 ミネストローネスープ たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ ミネストローネスープ たまねぎ、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶詰、水、食塩
26日 火	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、水 揚げシウマイ しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油 バナナ 麦茶 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、ほんだし、砂糖、みりん	味噌ラーメン 生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、ねぎ、赤みそ、水	味噌ラーメン 生中華めん、もやし、わかめ(生)、赤みそ、水
27日 水	午前 牛乳 せんべい		
	午後 御飯 魚の香草焼き かかれい、食塩、酒、しょうが、にんにく、パセリ粉、油 五目きんぴら 切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、しらたき、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ ジョア あられせんべい	軟飯 煮魚 かかれい、食塩、酒、しょうゆ 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 煮魚 かかれい、しょうゆ 切り干し大根煮 切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(なめこ・大根) なめこ、だいこん、水、米みそ(淡色辛みそ)
28日 木	午前 牛乳 ビスケット		
	午後 御飯 肉団子の甘辛煮 肉団子(冷凍)、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 グレープフルーツ 牛乳 おやつ焼きそば 焼そば(冷凍)、豚肉(肩ロース)、キャベツ、にんじん、コーン缶、ごま油、ソバメ	軟飯 野菜の甘辛煮 たまねぎ、にんじん、しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ わかめスープ わかめ(生)、ねぎ、しょうゆ、食塩	おかゆ 野菜の甘辛煮 たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉 茹で野菜 キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩 わかめスープ わかめ(生)、しょうゆ、食塩
29日 金	午前 ヨーグルト せんべい		
	午後 御飯 田舎煮 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、板こんにやく、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ ハンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ 牛乳 クリームパン	軟飯 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、しいたけ、さといも、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油 みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 田舎煮 鶏もも肉、にんじん、さといも、油、淡色みそ、しょうゆ 春雨と茹で野菜 はるさめ、トマト、きゅうり、砂糖、しょうゆ みそ汁(小松菜、えのき) こまつな、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)