

# 令和元年度 7月 離乳食献立表 (N01)

## 保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 高野豆腐のだし煮 (高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (小松菜・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン・だし汁・でんぷん) そうめんと青菜の汁もの (そうめんよく洗う・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 高野豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3量) そうめんと青菜のすまし汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 高野豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料半量) そうめんと青菜のすまし汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ツナ粥 (米・ツナ水煮缶 (よく水洗い)・人参)	育児用ミルク ツナチャーハンのかた粥 (調味料1/3量、ツナ水煮缶よく水洗い)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナチャーハンのかた粥 (調味料半量、ツナ水煮缶よく水洗い)
2・火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・人参・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 春雨とわかめの煮物 (春雨 (やわらかく)・わかめ (よく洗う)・だし汁・でんぷん) キャベツと人参の汁物 (キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマムレード焼き (調味料1/3量、にんにく少量、適宜煮返す) 春雨とわかめの酢の物 (調味料1/3量、みかん缶水洗い後加熱、わかめよく洗う) キャベツと人参のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のマムレード焼き (調味料半量、にんにく少量) 春雨とわかめの酢の物 (調味料半量、みかん缶水洗い後加熱、わかめよく洗う) キャベツと人参のスープ (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米・青のり・だし汁)	育児用ミルク 小豆粥 (米・ゆで小豆 (少量))	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 小豆煮しパン
3・水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のだし煮 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物 (鮭・だし汁・でんぷん) きゅうりの煮物 (きゅうり・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物 (じゃがいも・玉ねぎ・わかめ (よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のムニエル煮 (調味料1/3量、煮返す) きゅうりの塩もみ (調味料1/3量、ごまよくする) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭のムニエル煮 (調味料半量) きゅうりの塩もみ (調味料半量、ごまよくする) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮スパゲッティ (スパゲッティ・しらす (湯通し))	育児用ミルク しらすパスタ (調味料1/3量、しらす湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすパスタ (調味料半量、しらす湯通し)
4・木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) わかめと大根の汁もの (わかめ (よく洗う)・大根・だし汁) 育児用ミルク	お粥 魚の煮物 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) わかめと大根の汁もの (わかめ (よく洗う)・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 松風焼き (調味料1/3量、しょうが少量、ごまよくするまたは除く) ゆで野菜 (調味料1/3量) わかめと大根のスープ (だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、たけのこ除く)	軟飯 松風焼き (調味料半量、しょうが少量、ごまよくするまたは除く) ゆで野菜 (調味料半量) わかめと大根のスープ (だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥 (米・人参)	育児用ミルク 麩のシュガーバター (調味料1/3量)・枝豆 (薄皮を除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のシュガーバター (調味料半量)・枝豆 (薄皮を除く)
5・金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 (きなこ入り) 豆腐煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 (きなこ入り) 鶏肉のミルク煮 (鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 豆腐の汁もの (豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 (きなこ入り) 鶏肉のさっぱり煮 (調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) 豆腐とにらの味噌汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 (きなこ入り) 鶏肉のさっぱり煮 (調味料半量、にんにく・しょうが少量) 豆腐とにらの味噌汁 (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥 (米・ひじき (よく戻す)・人参)	育児用ミルク ひじき入りドライカレーのかた粥 (調味料1/3量、ひじきよく戻す、カレー粉除く、にんにく少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレーの軟飯 (調味料半量、ひじきよく戻す、カレー粉・にんにく少量)
6・土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜煮 (じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物 (ツナ水煮缶 (よく洗う)・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 人参の汁もの (人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物 (調味料1/3量、ツナ缶水洗い、グリーンピース薄皮除くもしくは除く、しらたき細かく刻むもしくはは抜く) にんじんともやしのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 ツナと野菜の煮物 (調味料半量、ツナ缶水洗い、グリーンピース薄皮除くもしくは除く、しらたき細かく刻むもしくはは抜く) にんじんともやしのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
8・月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の磯煮 (白身魚・青のり・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (人参・なす (皮むく)・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉・人参・なす (皮むく)・ピーマン・だし汁・でんぷん) 大根とあおなの汁もの (大根・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉となすのみそ炒め (調味料1/3量、なす皮むく) 大根とあおなの汁もの (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉となすのみそ炒め (調味料半量、なす皮むく) 大根とあおなの汁もの (だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 (米・玉ねぎ・青のり)	育児用ミルク ウィンナーピラフのかた粥 (調味料1/3量、コーン抜く、ウィンナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウィンナーピラフの軟飯 (調味料半量、コーン抜くもしくは刻む、ウィンナー少量)

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
9 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・ピーマン・だし汁・でんぷん) キャベツの汁もの(じゃがいも・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の酢豚風(調味料1/3量、たけのこ除く、ケチャップ・しょうがが少量、鶏肉煮返す) キャベツともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 鶏肉の酢豚風(調味料半量、ケチャップ・しょうがが少量、鶏肉煮返す) キャベツともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 せんべい・とうもろこし(細かく刻む)
10 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の煮物(おくら(種除く)・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじきまぐろ・だし汁・でんぷん) おくらの煮物(おくら(種除く)・人参・だし汁・でんぷん) 豆腐の汁もの(豆腐・きぬさや・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の和風ステーキ(調味料1/3量) おくらのけずりぶし和え(調味料1/3量、おくら種除く) 豆腐ときぬさやのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の和風ステーキ(調味料半量) おくらのけずりぶし和え(調味料半量、おくら種除く) 豆腐ときぬさやのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク マカロニのミルク煮(きなこ入り)(マカロニ・育児用ミルク・きなこ)	育児用ミルク マカロニあべかわ(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ(調味料半量)
11 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) 煮野菜(いんげん・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) いんげんの煮物(いんげん・だし汁・でんぷん) 人参と小松菜の汁もの(人参・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンドリーチキン(調味料1/3量、カレー粉除く、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 タンドリーチキン(調味料半量、カレー粉・ケチャップ・にんにく・しょうがが少量) ゆで野菜(調味料半量) にんじんとあおなのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(食パン・育児用ミルク・粉チーズ(ごく少量))	育児用ミルク チーズトースト(マヨネーズごく少量、バター少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(マヨネーズごく少量、バター少量)
12 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ブロッコリー・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみのミルク煮(鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー・育児用ミルク・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と野菜のクリーム煮(調味料1/3量、エリンギ細かく刻んで少量または除く) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 鶏肉と野菜のクリーム煮(調味料半量、エリンギ細かく刻んで少量または除く) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・人参)	育児用ミルク 大豆ご飯のかた粥(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、ちりめんじゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 大豆ご飯の軟飯(調味料半量、大豆皮を除き刻む、ちりめんじゃこ湯通しもしくは除く)
13 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) わかめの汁もの(わかめ(よく洗う)・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
15 ・ 月	海の日			
16 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・キャベツ・ピーマン・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(人参・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(調味料1/3量、たけのこ抜く) 中華スープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、もやし細かく刻む)	軟飯 八宝菜(調味料半量) 中華スープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、もやし細かく刻む)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・人参)	育児用ミルク 豚にらチャーハンのかた粥(調味料1/3量、ごまよくするまたは除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚にらチャーハンの軟飯(調味料半量、ごまよくするまたは除く)
17 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・人参・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 チキンカレー(調味料1/3量、カレー粉除く、ケチャップ少量、ソース除く、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) コールスロー(調味料1/3量、ごまよくする)	軟飯 チキンカレー(調味料半量、カレー粉・ケチャップ・ソース少量、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) コールスロー(調味料半量、ごまよくする)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺・玉ねぎ・人参・だし汁)	育児用ミルク 冷やし中華(調味料1/3量、ハム少量、中華麺→乾麺)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やし中華(調味料半量、ハム少量)

# 令和元年度 7月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

日		A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
18 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り)	お粥(青のり入り)	かた粥(けずりぶし粉末、青のり入り)	軟飯(けずりぶし粉末、青のり入り)
		高野豆腐の煮物(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁)	五目豆(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、こんにやく・ごぼう除く、昆布やわらかく) なすとたまねぎのみそ汁(なす皮むく、だし汁で3倍に薄める)	五目豆(調味料半量、大豆皮を除き刻む、こんにやく除く、昆布やわらかく) なすとたまねぎのみそ汁(なす皮むく、だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	
19 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
		煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ穂先またはなし・人参・じゃがいも・だし汁・でんぷん)	鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(ズッキーニ・玉ねぎ・だし汁)	鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、にんにく少量、適宜煮返す) ゆでやさい(調味料1/3量) ミネストローネ(煮汁で3倍に薄める、ベーコン・にんにく少量、トマト皮種除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く)	鶏肉のガーリック焼き(調味料半量、にんにく少量) ゆでやさい(調味料半量) ミネストローネ(煮汁で2倍に薄める、ベーコン・にんにく少量、トマト皮種除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	
20 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
		煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 麩の汁物(麩・じゃがいも・だし汁)	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味料半量、つきこんにやく除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	
22 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
		煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(チンゲン菜(葉先)・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	野菜と魚の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜・玉ねぎ・だし汁)	豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) 青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	
23 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
		魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん)	鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) いんげんの煮物(いんげん・人参・だし汁) わかめ汁もの(わかめ(よく洗う)・だし汁)	鶏ささみのピカタ(調味料1/3量、卵1/3量まで、ケチャップ少量、ソース除く) いんげんのごま和え(調味料1/3量、ごまよくする) わかめともやしのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、わかめよく洗う)	鶏ささみのピカタ(調味料半量、卵2/3量まで、ケチャップ・ソース少量) いんげんのごま和え(調味料半量、ごまよくする) わかめともやしのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む、わかめよく洗う)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	
24 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
		煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん)	鮭の煮物(鮭・だし汁・でんぷん) ひじき煮(ひじき(よくもどす)・小松菜・だし汁・でんぷん) じゃがいもの汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁)	鮭の照り焼き(調味料1/3量) ひじきと切り干し大根のサラダ(調味料1/3量、ちりめんじゃこ除く) じゃがいもとたまねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	鮭の照り焼き(調味料半量) ひじきと切り干し大根のサラダ(調味料半量) じゃがいもとたまねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶	

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
25・木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
	煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん)	白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	生揚げのケチャップ炒め(調味料1/3量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	生揚げのケチャップ炒め(調味料半量、生揚げ外側除く、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク ごまと青のりご飯のかた粥 (調味料1/3量、ごまよくする)	
26・金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
	豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん)	豆腐と野菜の煮物(豆腐・キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) 春雨と野菜の汁もの(春雨(やわらかく)・小松菜・だし汁)	マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、春雨やわらかく、もやし細かく刻む)	マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、春雨やわらかく、もやし細かく刻む)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥 (米・じゃがいも・きゅうり)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ポテトサンド (調味料半量、マヨネーズ少量)	
27・土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
	煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん)	魚と野菜の煮物(白身魚・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 小松菜の汁もの(小松菜・だし汁)	肉じゃが(調味料1/3量、カレー粉抜く、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは除く) あおなともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	カレー肉じゃが(調味料半量、カレー粉・ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは除く) あおなともやしのスープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテトサンド (調味料1/3量、マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ポテトサンド (調味料半量、マヨネーズ少量)	
29・月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト
	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
	魚のトマト煮(白身魚・トマト水煮缶・だし汁・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・とうがんとだし汁・でんぷん)	魚と野菜のトマト煮(白身魚・トマト水煮缶・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) とうがんの汁もの(とうがんとだし汁)	鶏肉と夏野菜の煮物(調味料1/3量、なす皮をむく、にんにく少量) とうがんのスープ(だし汁で3倍に薄める、しょうが少量、エビ抜く)	鶏肉と夏野菜の煮物(調味料半量、なす皮をむく、にんにく少量) とうがんのスープ(だし汁で2倍に薄める、しょうが少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク かぼちゃ粥(米・かぼちゃ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きクラッカー(クリームチーズ除く、ジャム少量)	
30・火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	つぶし粥(青のり入り)	お粥	かた粥	軟飯
	高野豆腐の煮物(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもの磯部煮(じゃがいも・玉ねぎ・青のり・だし汁・でんぷん) 豆腐の汁もの(豆腐・いんげん・だし汁)	豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) こぶきいも(調味料1/3量) 豆腐とさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	豚肉のさっぱり炒め(調味料半量、にんにく・しょうが少量) こぶきいも(調味料半量) 豆腐とさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・人参)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねご飯の軟飯(調味料半量、油揚げ細かく刻む)	
31・水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
	魚のトマト煮(白身魚・だし汁・トマトピューレ・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・チンゲン菜葉先・だし汁・でんぷん)	魚と野菜のトマト煮(白身魚・玉ねぎ・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) チンゲン菜の汁もの(じゃがいも・チンゲン菜・だし汁・でんぷん)	白いんげん豆のトマト煮(調味料1/3量、ケチャップ・ベーコン少量、ソース除く) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻んで少量)	白いんげん豆のトマト煮(調味料半量、ケチャップ・ベーコン・ソース少量) チンゲン菜とえのきのスープ(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻んで少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮スパゲッティ(スパゲッティ・人参・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲッティ(調味料半量、ベーコン少量、しめじ細かく刻む)	
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	つぶし粥	お粥	ピラフのかた粥(コーン・グリーンピース除く) 魚のかりんと揚げ煮(調味料1/3量、しょうが・ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	ピラフの軟飯(コーン・グリーンピース除く) 魚のかりんと揚げ煮(調味料半量、しょうが・ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	煮魚(かじきまぐろ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもの汁もの(じゃがいも・さやいんげん・だし汁)	ふわふわせんべい・すいか(加熱する)	ふわふわせんべい・すいか