



C(後期)食からは普通食より取り分けしており、
C(後期)食は調味料1/3量、汁ものはだし汁で3倍に薄めて作っています。
D(完了期)食は調味料半量、汁ものはだし汁で2倍に薄めて作っています。

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・15・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(グリーンアスパラ穂先、じゃがいも、にんじん、煮汁、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) 煮野菜(グリーンアスパラ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマーメレード焼き(マーメレード少量) ゆで野菜(マヨネーズ少量) じゃがいもとにんじんのスープ	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き(マーメレード少量) ゆで野菜(マヨネーズ少量) じゃがいもとにんじんのスープ
2・16・水	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、きゅうり、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺、きゅうり、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 まぜそば(ハム少量)
	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
3・17・木	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、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、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(かぼちゃ、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらの照り焼き こふきいも(じゃがいも、塩少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	軟飯 さわらの照り焼き とうもろこし(細かく刻んで少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米、にんじん)	育児用ミルク ピラフのかた粥(グリーンピース除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ピラフの軟飯(グリーンピース除く)
4・18・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 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、玉ねぎ、煮汁、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、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜(たけのこ・なると・もやし・干しいたけ除く) わかめスープ	軟飯 八宝菜(なると・もやし除く) わかめスープ
5・19・土	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク きな粉入り粥(米、きな粉)	育児用ミルク きな粉ごはんのかた粥(米、きな粉、さとう少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きな粉マフィン
	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
6・20・日	昼食 つぶし粥 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮をむく、小松菜葉先、玉ねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(削り節炒って粉状入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐、じゃがいも、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮をむく、小松菜、玉ねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(削り節炒って粉状入り) じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮をむく)	軟飯(削り節炒って粉状入り) じゃがいもと生揚げのそぼろ煮(生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース除く) なすとあおなのみそ汁(なす皮をむく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米、しらす湯通し)	育児用ミルク しらすごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯
7・月	朝おやつ 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
	昼食 つぶし粥 鮭のどろどろ煮(鮭、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、にんじん、青梗菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭と野菜の煮物(鮭、玉ねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め 鮭と青梗菜のみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 豚肉のしょうが炒め 鮭と青梗菜のみそ汁(えのきだけ除く)
8・22・火	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク そうめんやわらか煮(そうめん、おくら種を除く、だし汁)	育児用ミルク 冷やしそうめん(全卵1/3量まで、おくら種を除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしそうめん(全卵2/3量まで、おくら種を除く)
	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
9・23・水	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、煮汁、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(さやいんげん、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ポークカレー(グリーンピース・カレー粉・ソース抜く、ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ(ちりめんじゃこ除く)	軟飯 ポークカレー(グリーンピース除く、カレー粉・ソース・ケチャップ少量) にんじんといんげんのサラダ
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク とり粥(米、鶏ささみ挽肉、煮汁)	育児用ミルク とりそぼろごはんのかた粥	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろごはんの軟飯
10・24・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 豆腐の煮物(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(なす皮をむく、玉ねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、なす、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(春雨軟らかく、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー茄子(なす皮をむく、ケチャップ少量、パプリカ除く) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量)	軟飯 マーボー茄子(なす皮をむく、ケチャップ少量) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし除く、ハム少量)
11・25・金	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも、粉チーズ少量)	育児用ミルク ベークドポテト	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ベークドポテト



10・24・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 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(おくら種を除く、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 煮野菜(おくら種を除く、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、にんじん、だし汁)	かた粥 魚の竜田揚げ(適宜煮返す) おくらの削り節和え(おくら種を除く、削り節炒って粉状) キャベツとにんじんのみそ汁	軟飯 魚の竜田揚げ おくらの削り節和え(おくら種を除く、削り節炒って粉状) キャベツとにんじんのみそ汁
	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
11・25・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 豆腐の煮物 (豆腐、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ、なす皮をむく、玉ねぎ、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉、かぼちゃ、なす皮をむく、さやいんげん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(わかめ、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) 豆腐とわかめのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物 (なす皮をむく) 豆腐とわかめのスープ
	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
12・26・土	朝おやつ	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ、小松菜葉先、にんじん、だし汁、でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、小松菜、にんじん、だし汁)	かた粥 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) あおなと玉ねぎのすまし汁	軟飯 みそ肉じゃが (グリーンピース除く) あおなと玉ねぎのすまし汁
14・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 麩のとろとろ煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん)	お粥 麩と野菜の煮物(麩、キャベツ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、だし汁)	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 麩と小松菜のすまし汁
	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
28・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 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、玉ねぎ、キャベツ、煮汁、でんぷん)	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、玉ねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁)	かた粥 凍り豆腐の卵とじ (全卵1/3量まで、グリーンピース・たけのこ除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)	軟飯 凍り豆腐の卵とじ (全卵2/3量まで、グリーンピース除く) キャベツともやしのみそ汁 (もやし除く)
	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
29・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 魚のトマト煮(白身魚、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(冬瓜、小松菜葉先、だし汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(冬瓜、小松菜葉先、だし汁)	かた粥 大豆のトマト煮 (大豆・ソース除く、ベーコン少量) とうがんのスープ (ビーフン軟らかく、えび除く)	軟飯 大豆のトマト煮 (大豆除く、ベーコン・ソース少量) とうがんのスープ (ビーフン軟らかく)
	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
30・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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、青梗菜葉先、玉ねぎ、煮汁、でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(鮭水煮缶水洗い、にんじん、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜、玉ねぎ、だし汁)	かた粥 サーモンローフ(全卵1/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ	軟飯 サーモンローフ(全卵2/3量まで、ケチャップ少量) 湯通しキャベツ 青梗菜のスープ
	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
31・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 煮魚 (白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、キャベツ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (キャベツ、にんじん、だし汁)	かた粥 鶏肉の香味焼き(ごまよくする) こふきいも 油揚げとキャベツのみそ汁 (油揚げ除く)	軟飯 鶏肉の香味焼き(ごまよくする) こふきいも 油揚げとキャベツのみそ汁 (油揚げ除く)
	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
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	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(にんじん入り) 煮魚 (白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん)	お粥(にんじん入り) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏むね肉、キャベツ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの (玉ねぎ、にんじん、だし汁)	ひじきごはんのかた粥 (ひじきよく戻す、油揚げ除く) チキンカツ (全卵1/3量まで、適宜煮返す) 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のスープ	ひじきごはんの軟飯 (ひじきよく戻す、油揚げ除く) チキンカツ (全卵2/3量まで) 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参のスープ
	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