



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	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 麩のだし煮 (麩、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆と野菜の煮物(金時豆、にんじん、ピーマン、たまねぎ、煮汁、でんぷん) 麩とわかめの汁もの(麩、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 松風焼(全卵1/3量まで、ゴマよくする) 煮豆 麩とわかめのすまし汁	軟飯 松風焼(全卵2/3量まで、ゴマよくする) 煮豆 麩とわかめのすまし汁
2・16・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(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、煮汁、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、たまねぎ、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(グリーンピース除く) キャベツとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮(グリーンピース除く) キャベツとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
3・17・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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぶ、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(かぶ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さばのみそ煮(さば→白身魚) かぶの削り節あえ(削り節炒って粉状) 小松菜とえのきのすまし汁(えのきだけ除く)	軟飯 さばのみそ煮 かぶの削り節あえ(削り節炒って粉状) 小松菜とえのきのすまし汁(えのきだけ除く)
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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、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、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) 春雨スープ(春雨やわらかく、もやし除く)	軟飯 豆腐のみそぼろ煮(グリーンピース除く) 春雨スープ(春雨やわらかく、もやし除く)
5・19・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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、じゃがいも、にんじん、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、にんじん、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁
7・21・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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、小松菜葉先、にんじん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、小松菜、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(全卵1/3量まで、もやし・たけのこ除く、春雨やわらかく) キャベツのスープ	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(全卵2/3量まで、もやし除く、春雨やわらかく) キャベツのスープ
8・22・火	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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、なす皮むく、煮汁、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、にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(なす皮むく、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のなんばん漬け こぶきいも 油あげとなすのみそ汁(油あげ除く、なす皮むく)	軟飯 鶏肉のなんばん漬け こぶきいも 油あげとなすのみそ汁(油あげ除く、なす皮むく)
8・22・火	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又は麦茶
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 8日梨、22日りんご(水煮する) 乳児用せんべい	育児用ミルク 8日梨、22日りんご(水煮する) 乳児用せんべい	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 8日梨、22日りんご(水煮する) 乳児用せんべい

9・23・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 麩のミルク煮(麩、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、だいこん、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 麩と野菜のミルク煮(麩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、育児用ミルク、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(だいこん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 コーンシチュー(ホールコーン・グリーンピース除く) 大根のサラダ 	軟飯 コーンシチュー(ホールコーン・グリーンピース除く) 大根のサラダ
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(キャベツ、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜(里いも、煮汁) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の塩焼き 里いもの煮つけ キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 魚の塩焼き 里いもの煮つけ キャベツと小松菜のみそ汁
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 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、はくさい、小松菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(はくさい、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ炒め(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) はくさいとおおなのスープ	軟飯 生揚げのケチャップ炒め(生あげ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) はくさいとおおなのスープ
12・26・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、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、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、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)	軟飯 みそ肉じゃが(グリーンピース除く) キャベツとえのきの汁もの(えのきだけ除く)
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(きな粉入り) 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろし、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、チンゲン菜葉先、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きな粉入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(チンゲン菜、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きな粉入り) 鶏肉とコーンの炒め物(コーン・たけのこ・カレー粉除く) チンゲン菜とじゃがいものスープ	軟飯(きな粉入り) 鶏肉とコーンの炒め物(コーン除く、カレー粉少量) チンゲン菜とじゃがいものスープ
29・火	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 魚のヨーグルトあえ(白身魚、ヨーグルト、煮汁) 煮野菜(たまねぎ、はくさい、にんじん、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみのヨーグルトあえ(鶏ささみ肉、ヨーグルト、煮汁) 野菜の汁もの(はくさい、たまねぎ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏ささみのピカタ(全卵1/3量まで) スパゲティソース(ケチャップ少量、ソース除く) はくさいとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)	軟飯 鶏ささみのピカタ(全卵2/3量まで) スパゲティソース(ケチャップ・ソース少量) はくさいとえのきのみそ汁(えのきだけ除く)
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、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚と切りこぶの炊きあわせ(こんぶやわらかく、油揚げ除く) 具だくさんみそ汁 	軟飯 魚と切りこぶの炊きあわせ(こんぶやわらかく、油揚げ除く) 具だくさんみそ汁
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(青のり粉入り) 凍り豆腐のトマト煮(凍り豆腐すりおろし、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、煮汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり粉入り) 豆と野菜のトマト煮(白いんげん豆、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) 削り節炒って粉状 白いんげん豆のトマト煮(ケチャップ・ベーコン少量、ソース除く) キャベツともやしのスープ(もやし除く)	軟飯(ふりかけ入り) 削り節炒って粉状 白いんげん豆のトマト煮(ケチャップ・ソース・ベーコン少量) キャベツともやしのスープ(もやし除く)
誕生会	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又は麦茶
	昼食	つぶし粥(小松菜葉先入り) 煮魚(白身魚、煮汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、チンゲン菜葉先、にんじん、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ(小松菜入り) 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉、煮汁、でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ、チンゲン菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	中華風炊き込みご飯の硬粥 鶏肉のごまみそ焼き(ゴマよくする) 湯通しキャベツ チンゲン菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)	中華風炊き込みご飯の軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(ゴマよくする) 湯通しキャベツ チンゲン菜とえのきのスープ(えのきだけ除く)
誕生会	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又は麦茶
	昼食	つぶし粥 パン粥(パン、育児用ミルク) 	パン粥(パン、育児用ミルク)	パン粥(適宜煮育児用ミルクで煮る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 あげパン(シナモン少量)