



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・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(たまねぎ、にんじん、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (チンゲン菜、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げとキャベツのみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) チンゲン菜とえのきのスープ (えのきだけ除く)	軟飯 生揚げとキャベツのみそ炒め (生揚げ外側除くまたは豆腐) チンゲン菜とえのきのスープ (えのきだけ除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ポテト粥(じゃがいも、育児用ミルク)	育児用ミルク 磯風味ポテト (いりこ除く、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯風味ポテト(いりこ除く)
3・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 麩のふわふわ煮 (麩、だし汁、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 麩と野菜の煮物(麩、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ポテト入り厚焼き卵 (全卵1/3量、ケチャップ少量) スナップえんどう 麩とわかめのすまし汁 (えのき除く)	軟飯 ポテト入り厚焼き卵 (全卵2/3量、ケチャップ少量) スナップえんどう 麩とわかめのすまし汁 (えのき除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン、いちご、育児用ミルク)	育児用ミルク 丸パン いちご (焼いても可、食べやすくカット)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クリームサンド いちご
4・18・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、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、にんじん、小松菜葉先、ゆで汁、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、にんじん、たまねぎ、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (だいこん、小松菜、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこん除く) あおなとだいこんのみそ汁	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(グリーンピース・つきこん除く) あおなとだいこんのみそ汁
6・20・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 煮魚(白身魚、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先、だいこん、にんじん、ゆで汁、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、だいこん、にんじん、クリームコーン、ゆで汁、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 だいこんのクリームコーン煮 (ベーコン少量) キャベツともやしのスープ (もやし除く)	軟飯 だいこんのクリームコーン煮 (ベーコン少量) キャベツともやしのスープ (もやし除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米、青のり粉)	育児用ミルク カルシウムお焼きのかた粥 (ゴマよくする、じゃこ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシウムお焼きの軟飯 (ゴマよくする)
7・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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ゆで汁、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 (小松菜、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) じゃがいもとあおなのスープ	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (グリーンピース除く) じゃがいもとあおなのスープ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米、しらす干し湯通し)	育児用ミルク しらす粥(米、しらす干し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすリングパン
8・22・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 魚のミルク煮(白身魚、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、たまねぎ、にんじん、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、育児用ミルク、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー (ケチャップ少量) ツナサラダ	軟飯 オーロラシチュー (ケチャップ少量) ツナサラダ
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺くたくたに煮る、麩、だし汁)	育児用ミルク ささみとわかめのあんかけうどん	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ささみとわかめのあんかけうどん
9・23・木	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 (ほうれん草葉先、にんじん、たまねぎ、ゆで汁、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(ほうれん草、にんじん、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鱈の照り焼き ほうれん草ともやしの削り節和え (削り節炒って粉状、もやし除く) 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 鱈の照り焼き ほうれん草ともやしの削り節和え (削り節炒って粉状、もやし除く) 豆腐とわかめのみそ汁
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク ポテトサンド(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(マヨネーズ少量)

10 ・ 24 ・ 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(キャベツ、たまねぎ、小松菜葉先、ゆで汁、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、ゆで汁、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 いり豆腐 (全卵1/3量、グリーンピース・つきこん・たけのこ除く) キャベツと小松菜のみそ汁	軟飯 いり豆腐 (全卵2/3量、グリーンピース・つきこん除く) キャベツと小松菜のみそ汁
11 ・ 25 ・ 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、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき除く) わかめとえのきのみそ汁 (えのき除く)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 (しらたき除く) わかめとえのきのみそ汁 (えのき除く)
13 ・ 27 ・ 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 煮魚(白身魚、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、キャベツ、たまねぎ、ゆで汁、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、ニンジン、キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (にんじん、わかめ、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 八宝菜 (もやし・たけのこ除く) わかめスープ	軟飯 八宝菜 (もやし除く) わかめスープ 
14 ・ 28 ・ 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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、はくさい、小松菜葉先、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮(豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (キャベツ、きゅうり、ゆで汁、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 豚ニラつくねの甘酢あんかけ (全卵1/3量、ごまよくする) ゆで野菜 はくさいとあおなのスープ	軟飯 豚ニラつくねの甘酢あんかけ (全卵2/3量、ごまよくする) ゆで野菜 はくさいとあおなのスープ
15 ・ 29 ・ 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、だいこん、にんじん、ゆで汁、でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭、ゆで汁、でんぷん) 煮野菜(キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの (だいこん、にんじん、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のフライ (ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しきゃべつ だいこんとにんじのみそ汁	軟飯 鮭のフライ (ケチャップ・ソース少量) 湯通しきゃべつ だいこんとにんじのみそ汁
16 ・ 30 ・ 木	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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐すりおろす、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、小松菜葉先、だし汁、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、にんじん、だし汁、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 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 (ごぼう除く) じゃがいもと小松菜のみそ汁 ごまふりかけ(ゴマよくする)	軟飯 凍り豆腐とごぼうの炒め煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ごまふりかけ(ゴマよくする) 
17 ・ 31 ・ 金	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 豆腐のだし煮 (豆腐、だし汁、でんぷん) 煮野菜(にんじん、じゃがいも、たまねぎ、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、にんじん、たまねぎ、だし汁、でんぷん) 野菜の汁もの(たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ炒め (生揚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) 洋風かきたま汁(全卵1/3量)	軟飯 生揚げのケチャップ炒め (生揚げ外側除く又は豆腐、ベーコン・ケチャップ・ソース少量) 洋風かきたま汁(全卵2/3量)
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 煮魚(白身魚、だし汁、でんぷん) 煮野菜 (にんじん、キャベツ、ほうれん草葉先、ゆで汁、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 (にんじん、キャベツ、ゆで汁、でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草、だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目ずしのかた粥 (全卵1/3量、油あげ除く) 鶏肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁 (はんぺん除く)	軟飯 五目ずしの軟飯 (全卵2/3量、油あげ除く) 鶏肉の照り焼き 湯通しキャベツ はんぺんとほうれん草のすまし汁 (はんぺん除く)
	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
	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	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	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