

日	曜	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
15	水	おかゆ 大根のすまし汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 大根のすまし汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 かじまぐろのみそステーキ 春キャベツとみかんのサラダ
26	木	パン粥 白菜のスープ 鮭と玉ねぎの煮物 人参とブロッコリーの煮物	トースト 白菜のスープ 鮭と玉ねぎの煮物 人参とブロッコリーの煮物	トースト 白菜のスープ やわらかハンバーグ（豚肉 玉ねぎ） 人参とブロッコリーのソテー	パン 白菜とまいたけのスープ ハンバーグ 温野菜（人参 スナップえんどう）
37	金	おかゆ ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	軟飯 ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃのソテー じゃが芋と青菜の煮物	ごはん えのきとワカメのみそ汁 さわらのコーンマヨ焼き 春野菜のサラダ
48	土	おかゆ キャベツのスープ ツナとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ キャベツのスープ ツナとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 キャベツのスープ ツナとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	チキンライス キャベツとしめじのスープ おいちとブロッコリーのサラダ
620	月	おかゆ ねぎのみそ汁 鮭の煮物 人参の煮物	かたがゆ ねぎのみそ汁 鮭の煮物 人参の煮物	軟飯 ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 人参の煮物	ごはん なめこねぎのみそ汁 白身魚のかば焼き 切干大根の煮物
721	火	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすとかぼちゃの煮物 大根の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 大根の煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 スティック野菜（大根 きゅうり）	ごはん 大根とあさつきのすまし汁 豚肉とうどの炒め物 スティックきゅうり
822	水	おかゆ じゃが芋のスープ ツナと玉ねぎの煮物 かぶの煮物	かたがゆ じゃが芋のスープ ツナと玉ねぎの煮物 かぶの煮物	カレーライス （ツナ 玉ねぎ 人参 牛乳） じゃが芋のスープ かぶの煮物	カレーライス えのきとらうのスープ 春雨サラダ
923	木	おかゆ キャベツのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 じゃが芋と青菜の煮物	ピースごはん キャベツとまいたけのみそ汁 鮭の照り焼き 春野菜の煮物
1024	金	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚とさつまいもの煮物 大根の煮物	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 大根の煮物	軟飯 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とさつまいもの煮物 大根の煮物	玄米ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥 ひじきの煮物
1125	土	煮込みうどん（白菜） ツナとじゃが芋の煮物 人参とキャベツの煮物	煮込みうどん（白菜） ツナとじゃが芋の煮物 人参とキャベツの煮物	煮込みうどん（白菜） ツナとじゃが芋の煮物 人参とキャベツの煮物	豚汁うどん ツナじゃが
1327	月	おかゆ 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物 青菜とかぼちゃの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物 青菜とかぼちゃの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物 青菜とかぼちゃとトマトの和え物	ワカメごはん 小松菜と玉ねぎのスープ チンジャオロース 皮むきトマト
1428	火	おかゆ 大根のみそ汁 鮭の磯辺煮 かぶと人参の煮物	かたがゆ 大根のみそ汁 鮭の磯辺煮 かぶと人参の煮物	軟飯 大根のみそ汁 鮭の磯辺焼き かぶと人参の煮物	ごはん 大根とかぶのみそ汁 鮭の磯辺揚げ 豚肉と春野菜の炒め煮
30	木	パン粥 キャベツのスープ 白身魚とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	トースト キャベツのスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	トースト キャベツのスープ 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物	パン コンソメスープ チキンチャップ ベイクドじゃが
盛付け量の 目安		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。