

日	曜	5~6ヶ月頃 (初期)	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)
2	月火	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ なすのみそ汁 しらすと人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ なすのみそ汁 豚肉と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 なすのみそ汁 豚肉と人参の煮物 大根ときゅうりの和え物	2日：ひじきごはん【非常食を使用】 17日：ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 スティックきゅうり 果物
3	火	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト キャベツペースト	おかゆ 白菜のスープ 白身魚とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	かたがゆ 白菜のスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	軟飯 白菜のスープ 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの煮物	ごはん 白菜とベーコンのスープ 鶏肉のオリーブ焼き キャベツとみかんのサラダ
4	18 水	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト かぼちゃペースト	おかゆ 大根のみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 大根のみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 大根のみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	ごはん 大根とあさつきのすまし汁 豚肉のみそ炒め 蒸かしかぼちゃ 果物
5	19 木	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト さつま芋ペースト	おかゆ キャベツのスープ 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ キャベツのスープ 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 カレーライス (豚肉 人参 玉ねぎ 豆乳) キャベツのスープ さつま芋の煮物	ドライカレー 豆腐とワカメのスープ コールスローサラダ
6	20 金	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト かぼちゃペースト	おかゆ じゃが芋のみそ汁 鮭の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ じゃが芋のみそ汁 鮭の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 じゃが芋のみそ汁 鮭の煮物 かぼちゃの煮物	ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物 果物
7	21 土	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	豚丼 豆腐とチンゲン菜のスープ さつま芋のサラダ
9	24 月火	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 青菜スープ 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ 青菜スープ 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 青菜スープ 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋ときゅうりの和え物	ごはん ニラともやしのみそ汁 焼き鳥 マカロニサラダ 果物
10	27 火金	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参とねぎの煮物	かたがゆ キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参とねぎの煮物	軟飯 キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参とねぎの煮物	玄米ごはん（ごま塩） キャベツとコーンのスープ 白身魚の香り蒸し 皮むきトマト
11	25 水	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ さつま芋のみそ汁 ひきわりと玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	かたがゆ さつま芋のみそ汁 ひきわりと玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	軟飯 さつま芋のみそ汁 ひきわりと玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	ごはん さつま芋と青菜のみそ汁 がんもの煮物 いんげんと人参のねりごま和え 果物
12	26 木	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 大根ペースト	おかゆ じゃが芋のポタージュ（豆乳） しらすと玉ねぎの煮物 大根の煮物	かたがゆ じゃが芋のポタージュ（豆乳） 豚肉と玉ねぎの煮物 大根の煮物	軟飯 じゃが芋のポタージュ（豆乳） やわらかハンバーグ 大根の煮物	米粉パン じゃが芋のポタージュ ハンバーグ きのこソテー 果物
13	金	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ ワカメのみそ汁 白身魚とかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 ワカメのみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツときゅうりの和え物	梅干しごはん 具沢山みそ汁 とんちゃん焼き ワカメの酢の物 果物
14	28 土	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物	かたがゆ ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物	軟飯 ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物	カレーチャーハン 豆腐とねぎのスープ ジャーマンポテト
30	月	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 白身魚の煮物 キャベツと人参の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 白身魚のみそ煮 キャベツと人参の煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 白身魚のみそ煮 キャベツと人参のサラダ	ごはん とろろ昆布とあさつきのすまし汁 白身魚のみそ煮 キャベツのゆかり和え 果物
盛付け量の目安		主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	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。

☆中期食からは、果物（りんご）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。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉類類は、米粉を使用しています。