

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)
4	土	つぶし粥 スープ上澄み かぶペースト じゃが芋ペースト	おかゆ ワカメのスープ ツナとかぶの煮物 じゃが芋の磯辺煮	かたがゆ ワカメのスープ ツナとかぶの煮物 じゃが芋の磯辺煮	軟飯 ワカメのスープ ツナとかぶの煮物 じゃが芋の磯辺煮	ツナチャーハン ワカメとコーンのスープ ペイクドじゃが
6	月	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 大根のみそ汁 ツナと人参の煮物 ワカメとキャベツの煮物	かたがゆ 大根のみそ汁 豚肉と人参の煮物 ワカメとキャベツの和え物	軟飯 大根のみそ汁 豚肉と人参の煮物 ワカメとキャベツの和え物	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物 ワカメの酢の物
7	火	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ 青菜のみそ汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 りんご	かたがゆ 青菜のみそ汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 りんご	軟飯 青菜のみそ汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 りんご	納豆ごはん なめこ汁 高野豆腐のあんかけ煮 ブロッコリーのおかか和え 果物
8	水	つぶし粥 スープ上澄み さつまいペースト 大根ペースト	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 鮭とさつまいの煮物 大根の煮物 りんご	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 鮭とさつまいの煮物 大根の煮物 りんご	軟飯 玉ねぎのみそ汁 鮭とさつまいの煮物 大根の煮物 りんご	ごはん 豆腐とあおさのすまし汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根とじゃこの和え物 果物
9	木	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ クリームコーンスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物	かたがゆ クリームコーンスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の和え物	軟飯 クリームコーンスープ 軟らかいハンバーグ（玉ねぎ 豚肉） じゃが芋と人参の和え物	米粉パン クリームシチュー ハンバーグ 焼野菜（人参 じゃがいも）
10	金	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 大根ペースト	おかゆ 白菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 大根の煮物	かたがゆ 白菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 大根の煮物	軟飯 白菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 大根の煮物	ごま塩ごはん 豚汁 鮭の西京焼き 紅白なます
24	金	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 青菜と人参の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 青菜と人参の和え物	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 青菜と人参の和え物	ごま塩ごはん 豚汁 鮭の西京焼き 白和え
11	土	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト さつまいペースト	おかゆ ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 さつまいの煮物	かたがゆ ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 さつまいの煮物	軟飯 ねぎのスープ 豆腐と人参の煮物 さつまいの煮物	チキンライス えのきとねぎのスープ さつまいのサラダ
14	火月	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 青菜のすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物 りんご	かたがゆ 青菜のすまし汁 ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え りんご	軟飯 青菜のすまし汁 ツナとじゃが芋の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮物 蒸かしかぼちゃ 果物
28	火	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 あさつきのみそ汁 しらすとかぶの煮物 キャベツと人参の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 しらすとかぶの煮物 キャベツと人参の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 しらすとかぶの煮物 キャベツと人参の煮物	ごはん 石狩汁 焼きがんものあんかけ キャベツと人参の甘酢漬
15	水	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト 人参ペースト	おかゆ 青菜のみそ汁 豆腐の煮物 里芋と人参の煮物 りんご	かたがゆ 青菜のみそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 里芋と人参の煮物 りんご	軟飯 青菜のみそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 里芋と人参の煮物 りんご	里芋ごはん えのきとあさつきのみそ汁 とんちちゃん焼き れんこんサラダ 果物
16	木	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト かぶペースト	おかゆ ねぎのすまし汁 白身魚とかぼちゃの煮物 かぶの煮物 りんご	かたがゆ ねぎのすまし汁 白身魚とかぼちゃの煮物 かぶの和え物 りんご	軟飯 ねぎのすまし汁 白身魚とかぼちゃの煮物 かぶの和え物 りんご	ごはん 豆腐と水菜のすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ かぶのあちゃら漬け 果物
17	金	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ 白菜のスープ 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの煮物	かたがゆ 白菜のスープ 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーとカリフラワーの和え物	カレーライス （豚肉 人参 玉ねぎ 豆乳） 白菜のスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ドライカレー 白菜とベーコンの豆乳スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
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分的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・粉菓子類は、米粉を使用しています。