

日付		曜日	提供時間	主な材料と体内での働き			日付		曜日	提供時間	主な材料と体内での働き								
日付		曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料		日付		曜日	提供時間	献立	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 人参の味噌煮	ツナ 味噌	ほうれん草・人参 人参・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	18	火	昼食	お粥 マーボー豆腐風 白菜のスープ	豆腐・とりミンチ・味噌	人参 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 だし汁 濃口醤油・だし汁				
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンバイ			ポテトおやき	ほうれん草・人参	じゃがいも・片栗粉	食塩						
3	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	タラ 味噌	人参・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	19	水	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 大根のみそ汁	タラ 味噌	人参 大根・人参	精白米 さつまいも・上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	ツナ粥	ツナ		精白米	濃口醤油・水			3時	さつまいもスティック		さつまいも						
4	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	とりミンチ 豆腐・味噌	大根・人参 人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	20	木	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁	鶏ささみ 味噌	大根・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	オレンジゼリー		100%オレンジジュース・クールアガー	上白糖	水			3時	りんごゼリー		アップル100%・クールアガー	上白糖	水				
5	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 小松菜のみそ汁	鶏ささみ 味噌	白菜・人参 小松菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉 上白糖	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	21	金	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 ふのみそ汁	ツナ 味噌	玉ねぎ・人参 人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	かぼちゃ団子	南瓜	上白糖		3時			きな粉粥	きな粉	精白米	水						
6	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 キャベツのスープ	ツナ	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁	22	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 小松菜の味噌煮	とりミンチ 味噌	キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	スティックポテト		じゃがいも	食塩	3時			おやつ			ハイハイン						
7	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	とりミンチ 味噌	人参 白菜・ほうれん草	精白米 じゃがいも・上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	24	月	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	鶏ささみ 味噌	南瓜・ほうれん草 キャベツ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	マカロニきな粉		マカロニ・上白糖		3時			じゃがいも茶巾		じゃがいも							
8	土	昼食	うどん煮 ササミと野菜の煮物 白菜の味噌煮	鶏ささみ 味噌	大根・人参 白菜・人参	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	25	火	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁	タラ 味噌	大根・人参 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	おやつ			野菜ハイハイン	3時			ふのとろとろ煮		切り麩・上白糖	水						
10	月	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 小松菜のみそ汁	ツナ 白味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	26	水	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 南瓜のみそ汁	ツナ 味噌	小松菜・キャベツ 南瓜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	バナナ				3時			スティックポテト		じゃがいも	食塩						
12	水	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのみそ汁	とりミンチ 味噌	人参 ブロッコリー・玉ねぎ	精白米 じゃがいも・上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	27	木	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 大根のスープ	豆腐	白菜・人参 大根・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁				
		3時	ふかししいも		さつまいも		3時			バナナ		バナナ							
13	木	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	鶏ささみ 味噌	キャベツ ほうれん草・人参	精白米 じゃがいも・上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	28	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 オニオンスープ	とりミンチ	ブロッコリー・玉ねぎ 玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁				
		3時	小松菜粥	小松菜	精白米	水	3時			そぼろ粥		精白米	水・濃口醤油						
14	金	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁	とりミンチ 味噌	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	29	土	昼食	うどん煮 ササミと野菜の煮物 じゃがいもの味噌煮	ささみ 味噌	人参・玉ねぎ 人参	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	蒸しかぼちゃ	南瓜			3時			おやつ			野菜ハイハイン						
15	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 大根の味噌煮	ツナ 味噌	玉ねぎ・人参 大根・人参	うどん・上白糖 上白糖・片栗粉	濃口醤油・だし汁 濃口醤油・だし汁 だし汁	31	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 チンゲ菜のみそ汁	タラ 味噌	大根・人参 チンゲン菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁				
		3時	おやつ			アンパンマンベビーセンバイ	3時			スイートかぼちゃ		南瓜	上白糖						
17	月	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 南瓜のみそ汁	鶏ささみ 味噌	キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 上白糖・片栗粉	水 濃口醤油・だし汁 だし汁	離乳食の形態 初期食の献立 中期食の献立 後期食の献立 お粥の献立 <											