



	7・8か月頃		9～11か月頃			
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材
2(月)	7倍がゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・人参・豆腐 キャベツ	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・人参・豆腐 キャベツ	キャベツ雑炊	米・キャベツ・人参・豆腐
3(火)	白菜うどん キャベツのわかめ煮	うどん・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・わかめ・胡瓜	白菜うどん キャベツのわかめ煮	うどん・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・わかめ・胡瓜	わかめがゆ 玉ねぎスープ	米・わかめ 玉ねぎ・白菜・人参
4(水)	7倍がゆ 肉豆腐 ココロ人参 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 人参・ほうれん草 なす	7倍がゆ 肉豆腐 ココロ人参 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 人参・ほうれん草 なす	パン ほうれん草スープ	プティボワン ほうれん草・人参・長ねぎ
5(木)	パンがゆ チキンボール 茹でポテト キャベツスープ	プティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ・トマト	パン チキンボール 茹でポテト キャベツスープ	プティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ・トマト	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参
6(金)	三色がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	三色がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMIX・牛乳 人参・玉ねぎ・いんげん
7(土)	コーンがゆ キャベツ煮 もやしスープ	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 もやし・わかめ	コーンがゆ キャベツ煮 もやしスープ	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 もやし・わかめ	パン ねぎスープ	プティボワン 長ねぎ・キャベツ・コーン
10(火)	スパゲッティミートソース 二色野菜 チンゲン菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	スパゲッティミートソース 二色野菜 チンゲン菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参
11(水)	7倍がゆ 豚挽のキャベツ煮 胡瓜・トマト煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・トマト 豆腐	おかゆ 豚挽のキャベツ煮 胡瓜・トマト煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・トマト 豆腐	トマト雑炊	米・トマト・キャベツ
12(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツツナ煮 オニオンスープ	プティボワン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ 玉ねぎ・チンゲン菜	パン ハンバーグ キャベツツナ煮 オニオンスープ	プティボワン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ 玉ねぎ・チンゲン菜	青菜がゆ 春雨スープ	米・チンゲン菜・玉ねぎ 春雨・人参・玉ねぎ
13(金)	7倍がゆ カレイの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ カレイの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	にゅう麺	素麺・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
14(土)	ツナがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参 なす	ツナがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参 なす	パン ベジタブルスープ	プティボワン 玉ねぎ・人参・いんげん
16(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン なす	おかゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン なす	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・人参
17(火)	白菜うどん キャベツのわかめ煮	うどん・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・わかめ・胡瓜	白菜うどん キャベツのわかめ煮	うどん・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・わかめ・胡瓜	わかめがゆ 玉ねぎスープ	米・わかめ 玉ねぎ・白菜・人参
18(水)	7倍がゆ 肉豆腐 ココロ人参 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 人参・ほうれん草 なす	7倍がゆ 肉豆腐 ココロ人参 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 人参・ほうれん草 なす	パン ほうれん草スープ	プティボワン ほうれん草・人参・長ねぎ
19(木)	パンがゆ チキンボール 茹でポテト キャベツスープ	プティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ・トマト	パン チキンボール 茹でポテト キャベツスープ	プティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 キャベツ・トマト	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参
20(金)	三色がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	三色がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMIX・牛乳 人参・玉ねぎ・いんげん
21(土)	コーンがゆ キャベツ煮 もやしスープ	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 もやし・わかめ	コーンがゆ キャベツ煮 もやしスープ	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 もやし・わかめ	パン ねぎスープ	プティボワン 長ねぎ・キャベツ・コーン
23(月)	7倍がゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・人参・豆腐 キャベツ	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ ほうれん草・人参・豆腐 キャベツ	キャベツ雑炊	米・キャベツ・人参・豆腐
24(火)	スパゲッティミートソース 二色野菜 チンゲン菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	スパゲッティミートソース 二色野菜 チンゲン菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参
25(水)	7倍がゆ 豚挽のキャベツ煮 胡瓜・トマト煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・トマト 豆腐	おかゆ 豚挽のキャベツ煮 胡瓜・トマト煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・トマト 豆腐	トマト雑炊	米・トマト・キャベツ
26(木)	ミートマトがゆ ツナ野菜 コーンスープ	米・豚挽肉・キャベツ・トマト ブロッコリー・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	ミートマトがゆ ツナ野菜 コーンスープ	米・豚挽肉・キャベツ・トマト ブロッコリー・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	ホットケーキ ブロッコリースープ	ホットケーキMix粉・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参
27(金)	7倍がゆ カレイの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ カレイの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	にゅう麺	素麺・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
28(土)	ツナがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参 なす	ツナがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・人参 なす	パン ベジタブルスープ	プティボワン 玉ねぎ・人参・いんげん
30(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン なす	おかゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン なす	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・人参
31(火)	五目うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし 南瓜・いんげん	五目うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし 南瓜・いんげん	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。
※プティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のやわらかな食感のパンです。

