



日	曜	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
1	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラの軟らか煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ	大豆がゆ	米・ゆで大豆・にんじん
2	水	7倍がゆ カレーの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 カレー にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎ	おかゆ カレーの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 カレー にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎ	米粉マフィン にんじんスープ	米粉・牛乳 にんじん・ながねぎ
3	木	そぼろがゆ トマト煮 わかめスープ	米・豚挽肉・ながねぎ トマト・きゅうり わかめ・ながねぎ・もやし	そぼろがゆ トマト煮 わかめスープ	米・豚挽肉・ながねぎ トマト・きゅうり わかめ・ながねぎ・もやし	トマトがゆ	米・トマト・ながねぎ
4	金	7倍がゆ 鶏そぼろ煮 小松菜の軟らか煮 清汁	米 鶏挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ 鶏そぼろ煮 小松菜煮 清汁	米 鶏挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん かぶ・かぶ葉・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
5	土	野菜がゆ コーンの軟らか煮 ポテトスープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 コーン・きゅうり・にんじん じゃがいも・たまねぎ	野菜がゆ コーン煮 ポテトスープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 コーン・きゅうり・にんじん じゃがいも・たまねぎ	パン たまねぎスープ	米粉パン たまねぎ・にんじん
7	月	7倍がゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリーの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・木綿豆腐・たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ・たまねぎ	おかゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・木綿豆腐・たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ・たまねぎ	トマトがゆ	米・トマト・たまねぎ
8	火	けんちんうどん ほうれんそうの軟らか煮	ゆでうどん・鶏挽肉・さといも・ だいこん・にんじん・ながねぎ ほうれんそう・にんじん	けんちんうどん ほうれんそう煮	ゆでうどん・鶏挽肉・さといも・ だいこん・にんじん・ながねぎ ほうれんそう・にんじん	しらすがゆ	米・しらす
9	水	野菜がゆ きゅうりのやわらか煮	米・豚挽肉・にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮	米・豚挽肉・にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん・にんじん	ホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキMIX・牛乳 じゃがいも・にんじん
10	木	7倍がゆ カレーの煮つけ 春キャベツの軟らか煮 清汁	米 カレー 春キャベツ・にんじん・アスパラガス わかめ・ながねぎ	おかゆ カレーの煮つけ 春キャベツ煮 清汁	米 カレー 春キャベツ・にんじん・アスパラガス わかめ・ながねぎ	さつまがゆ	米・さつまいも
11	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ わかめ・きゅうり・もやし にんじん・チンゲン菜	おかゆ 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ わかめ・きゅうり・もやし にんじん・チンゲン菜	蒸しパン にんじんスープ	蒸しパンMIX・牛乳 にんじん
12	土	野菜がゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	野菜がゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
14	月	7倍がゆ たらのあつさり煮 きゅうりの軟らか煮 清汁	米 たら かぶ・きゅうり もやし・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 きゅうり煮 清汁	米 たら かぶ・きゅうり もやし・にんじん	そぼろがゆ	米・豚挽肉
15	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラの軟らか煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ	大豆がゆ	米・ゆで大豆・にんじん
16	水	7倍がゆ カレーの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 カレー にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎ	おかゆ カレーの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 カレー にんじん・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎ	米粉マフィン にんじんスープ	米粉・牛乳 にんじん・ながねぎ
17	木	そぼろがゆ トマト煮 わかめスープ	米・豚挽肉・ながねぎ トマト・きゅうり わかめ・ながねぎ・もやし	そぼろがゆ トマト煮 わかめスープ	米・豚挽肉・ながねぎ トマト・きゅうり わかめ・ながねぎ・もやし	トマトがゆ	米・トマト・ながねぎ
18	金	7倍がゆ 鶏そぼろ煮 小松菜の軟らか煮 清汁	米 鶏挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ 鶏そぼろ煮 小松菜煮 清汁	米 鶏挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん かぶ・かぶ葉・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
19	土	野菜がゆ コーンの軟らか煮 ポテトスープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 コーン・きゅうり・にんじん じゃがいも・たまねぎ	野菜がゆ コーン煮 ポテトスープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 コーン・きゅうり・にんじん じゃがいも・たまねぎ	パン たまねぎスープ	米粉パン たまねぎ・にんじん
21	月	7倍がゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリーの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・木綿豆腐・たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ・たまねぎ	おかゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・木綿豆腐・たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ・たまねぎ	トマトがゆ	米・トマト・たまねぎ
22	火	けんちんうどん ほうれんそうの軟らか煮	ゆでうどん・鶏挽肉・さといも・ だいこん・にんじん・ながねぎ ほうれんそう・にんじん	けんちんうどん ほうれんそう煮	ゆでうどん・鶏挽肉・さといも・ だいこん・にんじん・ながねぎ ほうれんそう・にんじん	しらすがゆ	米・しらす
23	水	野菜がゆ きゅうりのやわらか煮	米・豚挽肉・にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮	米・豚挽肉・にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん・にんじん	ホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキMIX・牛乳 じゃがいも・にんじん
24	木	7倍がゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリーの軟らか煮 キャベツスープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・木綿豆腐 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	おかゆ 豆腐のあんかけ ブロッコリー煮 キャベツスープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・木綿豆腐 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ たまねぎスープ	ホットケーキMIX・牛乳 にんじん・たまねぎ
25	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ わかめ・きゅうり・もやし にんじん・チンゲン菜	おかゆ 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ わかめ・きゅうり・もやし にんじん・チンゲン菜	蒸しパン にんじんスープ	蒸しパンMIX・牛乳 にんじん
26	土	野菜がゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	野菜がゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
28	月	7倍がゆ たらのあつさり煮 きゅうりの軟らか煮 清汁	米 たら かぶ・きゅうり もやし・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 きゅうり煮 清汁	米 たら かぶ・きゅうり もやし・にんじん	そぼろがゆ	米・豚挽肉
30	水	トマトスパゲティー にんじんの軟らか煮 オニオンスープ	スパゲティー・たまねぎ・トマト・豚挽肉 きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	トマトスパゲティー にんじん煮 オニオンスープ	スパゲティー・たまねぎ・トマト・豚挽肉 きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ

※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。
 ※食パン・米粉パンは卵不使用のものです。