



	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(水)	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 オニオンスープ	米 じゃがいも・豚挽肉 たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 オニオンスープ	米 じゃがいも・豚挽肉 たまねぎ・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
2(木)	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 ブロッコリーの軟らか煮 わかめスープ	米 鶏ささみ ブロッコリー・にんじん わかめ	おかゆ 鶏ささみの煮物 ブロッコリー煮 わかめスープ	米 鶏ささみ ブロッコリー・にんじん わかめ	野菜がゆ	米・ブロッコリー・にんじん
7(火)	トマトスバゲティ アスパラの軟らか煮 コーンスープ	スバゲティ・豚挽肉・トマト・たまねぎ・にんじん アスパラガス・きゅうり コーン・たまねぎ	トマトスバゲティ アスパラ煮 コーンスープ	スバゲティ・トマト・たまねぎ・にんじん アスパラガス・きゅうり コーン・たまねぎ	おかががゆ	米・かつおぶし・にんじん
8(水)	7倍がゆ 鶏そぼろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ	おかゆ 鶏そぼろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ	ホットケーキ にんじんスープ	ホットケーキmix・牛乳 たまねぎ・にんじん
9(木)	7倍がゆ カレーの煮付け かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレー かぶ・にんじん・きゅうり だいこん・万能ねぎ	おかゆ カレーの煮付け かぶ煮 味噌汁	米 カレー かぶ・にんじん・きゅうり だいこん・万能ねぎ	野菜うどん	うどん・もやし・にんじん
10(金)	7倍がゆ 豚挽とキャベツ煮 だいこんの軟らか煮 野菜スープ	米 豚挽肉・キャベツ だいこん・きゅうり チンゲン菜・にんじん	おかゆ 豚挽とキャベツ煮 だいこん煮 野菜スープ	米 豚挽肉・キャベツ だいこん・きゅうり チンゲン菜・にんじん	きなこパン だいこんスープ	食パン・きなこ だいこん・にんじん
11(土)	ツナがゆ きゅうりの軟らか煮 オニオンスープ	米・ツナ きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ	ツナがゆ きゅうり煮 オニオンスープ	米・ツナ きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ	パン もやしスープ	デュラムファイン もやし・にんじん
13(月)	7倍がゆ たらのあつさり煮 ポテトサラダ 白菜スープ	米 たら じゃがいも・きゅうり・にんじん はくさい・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 ポテトサラダ 白菜スープ	米 たら じゃがいも・きゅうり・にんじん はくさい・にんじん	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん
14(火)	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 トマトの軟らか煮 キャベツスープ	食パン じゃがいも・鶏挽肉 トマト・きゅうり キャベツ・にんじん	パン じゃがいものそぼろ煮 トマト煮 キャベツスープ	食パン じゃがいも・鶏挽肉 トマト・きゅうり キャベツ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ・コーン
15(水)	野菜がゆ ほうれん草のやわらか煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん 豆腐・万能ねぎ	野菜がゆ ほうれん草煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん 豆腐・万能ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・ながねぎ
16(木)	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草スープ	米 鶏ささみ ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・にんじん	おかゆ 鶏ささみの煮物 ブロッコリー煮 ほうれん草スープ	米 鶏ささみ ブロッコリー・にんじん ほうれんそう・にんじん	パン コーンスープ	プティボワン コーン・たまねぎ
17(金)	7倍がゆ そぼろ煮 いんげんの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ いんげん・にんじん 白菜・万能ねぎ	おかゆ そぼろ煮 いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ いんげん・にんじん 白菜・万能ねぎ	野菜がゆ	キャベツ・たまねぎ・にんじん
18(土)	7倍がゆ 白身魚のあつさり煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん わかめ・長ねぎ	おかゆ 白身魚のあつさり煮 にんじん煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん わかめ・長ねぎ	パン オニオンスープ	キャロットロール たまねぎ・にんじん
20(月)	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 オニオンスープ	米 じゃがいも・豚挽肉 たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 オニオンスープ	米 じゃがいも・豚挽肉 たまねぎ・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ・にんじん
21(火)	トマトスバゲティ アスパラの軟らか煮 コーンスープ	スバゲティ・豚挽肉・トマト・たまねぎ・にんじん アスパラガス・きゅうり コーン・たまねぎ	トマトスバゲティ アスパラ煮 コーンスープ	スバゲティ・トマト・たまねぎ・にんじん アスパラガス・きゅうり コーン・たまねぎ	おかががゆ	米・かつおぶし・にんじん
22(水)	7倍がゆ 鶏そぼろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ	おかゆ 鶏そぼろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ	ホットケーキ にんじんスープ	ホットケーキmix・牛乳 たまねぎ・にんじん
23(木)	7倍がゆ カレーの煮付け かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレー かぶ・にんじん・きゅうり だいこん・万能ねぎ	おかゆ カレーの煮付け かぶ煮 味噌汁	米 カレー かぶ・にんじん・きゅうり だいこん・万能ねぎ	野菜うどん	うどん・もやし・にんじん
24(金)	7倍がゆ 豚挽とキャベツ煮 だいこんの軟らか煮 野菜スープ	米 豚挽肉・キャベツ だいこん・きゅうり チンゲン菜・にんじん	おかゆ 豚挽とキャベツ煮 だいこん煮 野菜スープ	米 豚挽肉・キャベツ だいこん・きゅうり チンゲン菜・にんじん	きなこパン だいこんスープ	食パン・きなこ だいこん・にんじん
25(土)	ツナがゆ きゅうりの軟らか煮 オニオンスープ	米・ツナ きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ	ツナがゆ きゅうり煮 オニオンスープ	米・ツナ きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ	パン もやしスープ	デュラムファイン もやし・にんじん
27(月)	7倍がゆ たらのあつさり煮 ポテトサラダ 白菜スープ	米 たら じゃがいも・きゅうり・にんじん はくさい・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 ポテトサラダ 白菜スープ	米 たら じゃがいも・きゅうり・にんじん はくさい・にんじん	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん
28(火)	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 トマトの軟らか煮 キャベツスープ	食パン じゃがいも・鶏挽肉 トマト・きゅうり キャベツ・にんじん	パン じゃがいものそぼろ煮 トマト煮 キャベツスープ	食パン じゃがいも・鶏挽肉 トマト・きゅうり キャベツ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ・コーン
29(水)	野菜がゆ ほうれん草のやわらか煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん 豆腐・万能ねぎ	野菜がゆ ほうれん草煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・にんじん・はくさい ほうれんそう・にんじん 豆腐・万能ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・ながねぎ
30(木)	7倍がゆ 野菜炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 キャベツスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ	パン コーンスープ	プティボワン コーン・たまねぎ
31(金)	7倍がゆ そぼろ煮 いんげんの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ いんげん・にんじん 白菜・万能ねぎ	おかゆ そぼろ煮 いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ いんげん・にんじん 白菜・万能ねぎ	野菜がゆ	キャベツ・たまねぎ・にんじん

※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・デュラムファイン・キャロットロールは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。