



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	月	7倍がゆ そばろ煮 きゅうりの軟らか煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ きゅうり・にんじん たまねぎ	おかゆ そばろ煮 きゅうり煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ きゅうり・にんじん たまねぎ	ほうれんそう蒸しパン たまねぎスープ	蒸しパンMIX・牛乳・ほうれんそう たまねぎ
2	火	7倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 じゃが芋・鶏ささみ・にんじん にんじん・しらす わかめ・たまねぎ	おかゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじん煮 味噌汁	米 じゃが芋・鶏ささみ・にんじん にんじん・しらす わかめ・たまねぎ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
3	水	野菜がゆ きゅうりの軟らか煮	米・豚挽肉・トマト・にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮	米・豚挽肉・トマト・にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん	コーンがゆ	米・コーン・にんじん
4	木	7倍がゆ かじきのあつさり煮 アスパラの軟らか煮 清汁	米 かじき アスパラガス・にんじん こまつな	おかゆ かじきのあつさり煮 アスパラ煮 清汁	米 かじき アスパラガス・にんじん こまつな	にんじんがゆ	米・にんじん・こまつな
5	金	そうめん かぼちゃ煮 きゅうりとささみの軟らか煮	そうめん かぼちゃ きゅうり・鶏ささみ	そうめん かぼちゃ煮 きゅうりとささみ煮	そうめん かぼちゃ きゅうり・鶏ささみ	ホットケーキ にんじんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 にんじん
6	土	そばろ粥 ほうれん草の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	そばろ粥 ほうれん草煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	パン ほうれんそうスープ	キャロットロール ほうれんそう・にんじん
8	月	7倍がゆ 大根のそばろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 だいこん・豚挽肉 にんじん・コーン かぼちゃ・ながねぎ	おかゆ 大根のそばろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 だいこん・豚挽肉 にんじん・コーン かぼちゃ・ながねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ
9	火	パンがゆ じゃがいもの煮物 ブロッコリーの軟らか煮 にんじんスープ	食パン・牛乳 じゃがいも・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん にんじん・たまねぎ・鶏ささみ	パン じゃがいもの煮物 ブロッコリー煮 にんじんスープ	食パン じゃがいも・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん にんじん・たまねぎ・鶏ささみ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
10	水	7倍がゆ たらのあつさり煮 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 たら こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 小松菜煮 味噌汁	米 たら こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	ホットケーキ こまつなスープ	ホットケーキMIX・牛乳 こまつな・だいこん
11	木	野菜がゆ きゅうりの軟らか煮 チンゲン菜スープ	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・わかめ チンゲン菜・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮 チンゲン菜スープ	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・わかめ チンゲン菜・にんじん	パン たまねぎスープ	プティブラン たまねぎ・にんじん
12	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 おぐらの軟らか煮 だいこんスープ	米 鶏ささみ おぐら・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 おぐら煮 だいこんスープ	米 鶏ささみ おぐら・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	しらすがゆ	米・しらす
13	土	野菜粥 コーンの軟らか煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ	野菜粥 コーン煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ	ホットケーキ にんじんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 にんじん
16	火	7倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 じゃが芋・鶏ささみ・にんじん にんじん・しらす わかめ・たまねぎ	おかゆ じゃがいもとささみの煮物 にんじん煮 味噌汁	米 じゃが芋・鶏ささみ・にんじん にんじん・しらす わかめ・たまねぎ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
17	水	野菜がゆ きゅうりの軟らか煮	米・豚挽肉・トマト・にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮	米・豚挽肉・トマト・にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん	コーンがゆ	米・コーン・にんじん
18	木	7倍がゆ かじきのあつさり煮 アスパラの軟らか煮 清汁	米 かじき アスパラガス・にんじん こまつな	おかゆ かじきのあつさり煮 アスパラ煮 清汁	米 かじき アスパラガス・にんじん こまつな	にんじんがゆ	米・にんじん・こまつな
19	金	そうめん かぼちゃ煮 きゅうりとささみの軟らか煮	そうめん かぼちゃ きゅうり・鶏ささみ	そうめん かぼちゃ煮 きゅうりとささみ煮	そうめん かぼちゃ きゅうり・鶏ささみ	しらすがゆ	米・しらす
20	土	そばろ粥 ほうれん草の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	そばろ粥 ほうれん草煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	パン ほうれんそうスープ	キャロットロール ほうれんそう・にんじん
22	月	7倍がゆ 大根のそばろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 だいこん・豚挽肉 にんじん・コーン かぼちゃ・ながねぎ	おかゆ 大根のそばろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 だいこん・豚挽肉 にんじん・コーン かぼちゃ・ながねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・たまねぎ
23	火	パンがゆ じゃがいもの煮物 ブロッコリーの軟らか煮 にんじんスープ	食パン・牛乳 じゃがいも・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん にんじん・たまねぎ・鶏ささみ	パン じゃがいもの煮物 ブロッコリー煮 にんじんスープ	食パン じゃがいも・たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん にんじん・たまねぎ・鶏ささみ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
24	水	7倍がゆ たらのあつさり煮 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 たら こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 小松菜煮 味噌汁	米 たら こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	ホットケーキ こまつなスープ	ホットケーキMIX・牛乳 こまつな・だいこん
25	木	7倍がゆ じゃがいものそばろ煮 キャベツの軟らか煮 トマトスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン トマト・たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそばろ煮 キャベツ煮 トマトスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン トマト・たまねぎ・にんじん	パン コーンスープ	プティポワン コーン・たまねぎ
26	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 おぐらの軟らか煮 だいこんスープ	米 鶏ささみ おぐら・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 おぐら煮 だいこんスープ	米 鶏ささみ おぐら・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	しらすがゆ	米・しらす
27	土	野菜粥 コーンの軟らか煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ	野菜粥 コーン煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん コーン・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ	ホットケーキ にんじんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 にんじん
29	月	7倍がゆ 鶏そばろ煮 きゅうりの軟らか煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ きゅうり・にんじん チンゲン菜・たまねぎ・コーン	おかゆ 鶏そばろ煮 きゅうり煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ きゅうり・にんじん チンゲン菜・たまねぎ・コーン	にんじんがゆ	米・にんじん・チンゲン菜
30	火	野菜うどん 小松菜の軟らか煮	うどん・鶏挽肉・きゅうり・にんじん・ながねぎ・わかめ こまつな・にんじん	野菜うどん 小松菜煮	うどん・鶏挽肉・きゅうり・にんじん・ながねぎ・わかめ こまつな・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・万能ねぎ
31	水	7倍がゆ 野菜炒め煮 にんじんの軟らか煮 清汁	米 豚挽肉・キャベツ・もやし にんじん・ツナ こまつな・ながねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 にんじん煮 清汁	米 豚挽肉・キャベツ・もやし にんじん・ツナ こまつな・ながねぎ	パン キャベツスープ	デュラムファイン キャベツ・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。
 ※デュラムファイン・プティブラン・キャロットロール・プティポワンは国産小麦使用・卵不使用のものです。