



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
2	月	7倍がゆ かじきの味噌煮 里芋の煮物 清汁	米 かじき さといも・にんじん・鶏挽肉・さやいんげん わかめ・たまねぎ	おかゆ かじきの味噌煮 里芋の煮物 清汁	米 かじき さといも・にんじん・鶏挽肉・さやいんげん わかめ・たまねぎ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
3	火	野菜うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん・豚挽肉・にんじん・ もやし・はくさい かぼちゃ	野菜うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん・豚挽肉・にんじん・ もやし・はくさい かぼちゃ	そぼろがゆ	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん
4	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 トマトの軟らか煮 もやしスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト もやし・にんじん	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 もやしスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト もやし・にんじん	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・ながねぎ
5	木	7倍がゆ 鯛の煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 たい にんじん・だいこん・いんげん じゃがいも・たまねぎ・長ねぎ	おかゆ 鯛の煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 たい にんじん・だいこん・いんげん じゃがいも・たまねぎ・長ねぎ	そぼろがゆ	米・豚挽肉・長ねぎ
6	金	7倍がゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 鶏挽肉・じゃがいも・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 鶏挽肉・じゃがいも・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ	コーンがゆ	米・たまねぎ・にんじん・コーン
7	土	野菜がゆ キャベツの軟らか煮 豆腐スープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 キャベツ・わかめ 豆腐・にんじん・長ねぎ	野菜がゆ キャベツ煮 豆腐スープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 キャベツ・わかめ 豆腐・にんじん・長ねぎ	食パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
9	月	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 清汁	米 鶏ささみ にんじん・さやいんげん こまつな・長ねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 にんじん煮 清汁	米 鶏ささみ にんじん・さやいんげん こまつな・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・長ねぎ
10	火	パンがゆ そぼろ煮 マッシュポテト ほうれんそうスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・きゅうり・ツナ ほうれんそう・たまねぎ	食パン そぼろ煮 マッシュポテト ほうれんそうスープ	食パン 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・きゅうり・ツナ ほうれんそう・たまねぎ	野菜がゆ	米・にんじん・キャベツ・もやし
11	水	そぼろがゆ 大根の煮物 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ だいこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にんじん	そぼろがゆ 大根の煮物 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ だいこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ だいこんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 だいこん・にんじん
12	木	しらすがゆ カレーの煮つけ にんじんの軟らか煮 清汁	米・しらす カレー にんじん 豆腐・わかめ・たまねぎ	しらすがゆ カレーの煮つけ にんじん煮 清汁	米・しらす カレー にんじん 豆腐・わかめ・たまねぎ	わかめがゆ	米・わかめ
13	金	7倍がゆ 野菜の炒め煮 キャベツの軟らか煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・アスパラガス・にんじん じゃがいも	おかゆ 野菜の炒め煮 キャベツ煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・アスパラガス・にんじん じゃがいも	ホットケーキ かぼちゃスープ	ホットケーキMIX・牛乳 かぼちゃ・たまねぎ
14	土	野菜がゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・長ねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・長ねぎ	野菜がゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・長ねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・長ねぎ	鮭がゆ	米・さけ・葉ねぎ
16	月	7倍がゆ かじきの味噌煮 里芋の煮物 清汁	米 かじき さといも・にんじん・鶏挽肉・さやいんげん わかめ・たまねぎ	おかゆ かじきの味噌煮 里芋の煮物 清汁	米 かじき さといも・にんじん・鶏挽肉・さやいんげん わかめ・たまねぎ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
17	火	野菜うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん・豚挽肉・にんじん・ もやし・はくさい かぼちゃ	野菜うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん・豚挽肉・にんじん・ もやし・はくさい かぼちゃ	そぼろがゆ	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん
18	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 トマトの軟らか煮 もやしスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト もやし・にんじん	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 もやしスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト もやし・にんじん	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・ながねぎ
19	木	7倍がゆ 鯛の煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 たい にんじん・だいこん じゃがいも・たまねぎ・長ねぎ	おかゆ 鯛の煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 たい にんじん・だいこん じゃがいも・たまねぎ・長ねぎ	そぼろがゆ	米・豚挽肉・長ねぎ
20	金	7倍がゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 鶏挽肉・じゃがいも・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 鶏挽肉・じゃがいも・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン たまねぎ	コーンがゆ	米・たまねぎ・にんじん・コーン
21	土	野菜がゆ キャベツの軟らか煮 豆腐スープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 キャベツ・わかめ 豆腐・にんじん・長ねぎ	野菜がゆ キャベツ煮 豆腐スープ	米・たまねぎ・にんじん・豚挽肉 キャベツ・わかめ 豆腐・にんじん・長ねぎ	食パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
23	月	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 清汁	米 鶏ささみ にんじん・さやいんげん こまつな・長ねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 にんじん煮 清汁	米 鶏ささみ にんじん・さやいんげん こまつな・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・長ねぎ
24	火	パンがゆ そぼろ煮 マッシュポテト ほうれんそうスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・きゅうり・ツナ ほうれんそう・たまねぎ	食パン そぼろ煮 マッシュポテト ほうれんそうスープ	食パン 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・きゅうり・ツナ ほうれんそう・たまねぎ	野菜がゆ	米・にんじん・キャベツ・もやし
25	水	そぼろがゆ 大根の煮物 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ だいこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にんじん	そぼろがゆ 大根の煮物 味噌汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ だいこん・にんじん・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ だいこんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 だいこん・にんじん
26	木	7倍がゆ カレーの煮つけ キャベツの軟らか煮 味噌汁	米 カレー キャベツ・にんじん だいこん・さといも・長ねぎ	おかゆ カレーの煮つけ キャベツ煮 味噌汁	米 カレー キャベツ・にんじん だいこん・さといも・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・キャベツ
27	金	7倍がゆ 野菜の炒め煮 キャベツの軟らか煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・アスパラガス・にんじん じゃがいも	おかゆ 野菜の炒め煮 キャベツ煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・アスパラガス・にんじん じゃがいも	ホットケーキ かぼちゃスープ	ホットケーキMIX・牛乳 かぼちゃ・たまねぎ
28	土	野菜がゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・長ねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・長ねぎ	野菜がゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・長ねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・長ねぎ	鮭がゆ	米・さけ・葉ねぎ
30	月	そぼろがゆ きゅうりの軟らか煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 きゅうり・トマト チンゲン菜・たまねぎ・にんじん	そぼろがゆ きゅうり煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 きゅうり・トマト チンゲン菜・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX・牛乳 トマト・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。