



	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(土)	ツナがゆ 胡瓜の軟らか煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	ツナがゆ スティック胡瓜 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ
6(木)	パンがゆ 挽肉の炒め煮 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	プティボワン・牛乳 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	パン 挽肉の炒め煮 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	プティボワン 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	人参がゆ ブロッコリースープ	米・人参・ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ
7(金)	7倍がゆ 鶏ささみすり煮 トマトの軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ トマト・胡瓜 キャベツ	おかゆ 鶏ささみ軟らか煮 トマト煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ トマト・胡瓜 キャベツ	トマト雑炊 キャベツスープ	米・トマト・玉ねぎ・豚挽肉 キャベツ・玉ねぎ
8(土)	コーンがゆ ほうれん草の軟らか煮 わかめスープ	米・コーン・豚挽肉 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	コーンがゆ ほうれん草の軟らか煮 わかめスープ	米・コーン・豚挽肉 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ・コーン
10(月)	7倍がゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・トマト 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・トマト 玉ねぎ	けんちんうどん	うどん・玉ねぎ・人参・豆腐
11(火)	煮込みうどん じゃが芋とアスパラ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ コーン じゃが芋・アスパラ・人参	煮込みうどん じゃが芋とアスパラ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ コーン じゃが芋・アスパラ・人参	蒸しパン アスパラスープ	小麦粉・牛乳 アスパラガス・キャベツ・人参
12(水)	7倍がゆ カレイの長ねぎ煮 里芋煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 里芋・人参 小松菜・玉ねぎ	おかゆ カレイの長ねぎ煮 里芋煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 里芋・人参 小松菜・玉ねぎ	玉ねぎがゆ 野菜スープ	米・玉ねぎ・小松菜 玉ねぎ・人参
13(木)	パンがゆ 鶏ささみ軟らか煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	プティボワン・牛乳 鶏ささみ・玉ねぎ ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	パン 鶏ささみ軟らか煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	プティボワン 鶏ささみ・玉ねぎ ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参・豚挽肉
14(金)	7倍がゆ 豚挽とキャベツの煮物 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ	おかゆ 豚挽とキャベツの煮物 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ	パン 大根スープ	プティボワン 大根・キャベツ・玉ねぎ
15(土)	ツナがゆ 胡瓜の軟らか煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	ツナがゆ スティック胡瓜 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ
17(月)	7倍がゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参・胡瓜 白菜・万能ねぎ	おかゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参・胡瓜 白菜・万能ねぎ	白菜雑炊	米・白菜・人参・万能ねぎ・鶏挽肉
18(火)	スパゲッティミートソース アスパラ煮 ポテトスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラ・ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ	スパゲッティミートソース アスパラ煮 ポテトスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラ・ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ	キャベツがゆ ブロッコリースープ	米・キャベツ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー
19(水)	7倍がゆ 煮魚 人参の軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・もやし・小松菜 大根・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 人参の軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・もやし・小松菜 大根・万能ねぎ	パン 小松菜スープ	プティボワン 小松菜・人参・大根
20(木)	パンがゆ 挽肉の炒め煮 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	プティボワン・牛乳 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	パン 挽肉の炒め煮 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	プティボワン 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	人参がゆ ブロッコリースープ	米・人参・ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ
21(金)	7倍がゆ 鶏ささみすり煮 トマトの軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ トマト・胡瓜 キャベツ	おかゆ 鶏ささみ軟らか煮 トマト煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ トマト・胡瓜 キャベツ	トマト雑炊 キャベツスープ	米・トマト・玉ねぎ・豚挽肉 キャベツ・玉ねぎ
22(土)	コーンがゆ ほうれん草の軟らか煮 わかめスープ	米・コーン・豚挽肉 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	コーンがゆ ほうれん草の軟らか煮 わかめスープ	米・コーン・豚挽肉 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ・コーン
24(月)	7倍がゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・トマト 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・トマト 玉ねぎ	けんちんうどん	うどん・玉ねぎ・人参・豆腐
25(火)	煮込みうどん じゃが芋とアスパラ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ コーン じゃが芋・アスパラ・人参	煮込みうどん じゃが芋とアスパラ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ コーン じゃが芋・アスパラ・人参	蒸しパン アスパラスープ	小麦粉・牛乳 アスパラガス・キャベツ・人参
26(水)	7倍がゆ カレイの長ねぎ煮 里芋煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 里芋・人参 小松菜・玉ねぎ	おかゆ カレイの長ねぎ煮 里芋煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 里芋・人参 小松菜・玉ねぎ	玉ねぎがゆ 野菜スープ	米・玉ねぎ・小松菜 玉ねぎ・人参
27(木)	パンがゆ チキンボール スティック野菜 コーンスープ	プティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	パン チキンボール スティック野菜 コーンスープ	プティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	おかゆ 味噌汁	米 キャベツ・玉ねぎ・人参
28(金)	7倍がゆ 豚挽とキャベツの煮物 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ	おかゆ 豚挽とキャベツの煮物 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ	パン 大根スープ	プティボワン 大根・キャベツ・玉ねぎ
29(土)	ミートがゆ マッシュポテト トマトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	ミートがゆ マッシュポテト トマトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ
31(月)	7倍がゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参・胡瓜 白菜・万能ねぎ	おかゆ ハンバーグ かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参・胡瓜 白菜・万能ねぎ	白菜雑炊	米・白菜・人参・万能ねぎ・鶏挽肉

※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。

