



日	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	そぼろがゆ もやしの軟らか煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 もやし・きゅうり ちんげんさい・玉ねぎ・コーン	そぼろがゆ もやし煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 もやし・きゅうり ちんげんさい・玉ねぎ・コーン	パン たまねぎスープ	プティボワン たまねぎ・コーン
3 月	7倍がゆ カレーの煮付け きゅうりの軟らか煮 清汁	米 カレー きゅうり・にんじん 豆腐・長ねぎ	おかゆ カレーの煮付け きゅうり煮 清汁	米 カレー きゅうり・にんじん 豆腐・長ねぎ	りんごホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMIX・牛乳・りんご キャベツ・たまねぎ
4 火	みそうどん ブロッコリーの軟らか煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・長ねぎ・コーン ブロッコリー・にんじん・ツナ	みそうどん ブロッコリー煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・長ねぎ・コーン ブロッコリー・にんじん・ツナ	鶏そぼろがゆ	米・鶏挽肉
5 水	しらすがゆ 肉豆腐 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米・しらす 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	しらすがゆ 肉豆腐 小松菜煮 味噌汁	米・しらす 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
6 木	野菜がゆ キャベツの軟らか煮	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	野菜がゆ キャベツ煮	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	パン キャベツスープ	プティブラン キャベツ・にんじん
7 金	7倍がゆ 野菜炒め煮 トマトの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト・きゅうり わかめ・たまねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 トマト煮 わかめスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト・きゅうり わかめ・たまねぎ	トマトがゆ	米・トマト・たまねぎ
8 土	そぼろがゆ だいこんの軟らか煮 たまねぎスープ	米・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	そぼろがゆ だいこん煮 たまねぎスープ	米・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん 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・だいこん
10 月	7倍がゆ 豆腐のあんかけ きゅうりの軟らか煮 清汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・さやいんげん きゅうり・かぶ おふ	おかゆ 豆腐のあんかけ きゅうり煮 清汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・さやいんげん きゅうり・かぶ おふ	蒸しパン だいこんスープ	蒸しパンMIX・牛乳 だいこん・わかめ
11 火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラの軟らか煮 豆乳スープ	食パン・牛乳 鶏ささみ アスパラガス・にんじん・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 豆乳スープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	野菜うどん	うどん・にんじん・たまねぎ
12 水	そぼろがゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・長ねぎ	そぼろがゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・ながねぎ
13 木	7倍がゆ 鶏そぼろ煮 もやしの軟らか煮 にんじんスープ	米 鶏挽肉・にんじん もやし・きゅうり チンゲン菜・にんじん	おかゆ 鶏そぼろ煮 もやし煮 にんじんスープ	米 鶏挽肉・にんじん もやし・きゅうり チンゲン菜・にんじん	ホットケーキ チンゲン菜スープ	ホットケーキMIX・牛乳 チンゲン菜・もやし
14 金	7倍がゆ たらのあつさり煮 ほうれん草の軟らか煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん・ツナ なす・万能ねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 ほうれんそう煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん・ツナ なす・万能ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティブラン ほうれんそう・にんじん
15 土	そぼろがゆ もやしの軟らか煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 もやし・きゅうり ちんげんさい・玉ねぎ・コーン	そぼろがゆ もやし煮 チンゲン菜スープ	米・鶏挽肉 もやし・きゅうり ちんげんさい・玉ねぎ・コーン	パン たまねぎスープ	プティボワン たまねぎ・コーン
17 月	7倍がゆ カレーの煮付け きゅうりの軟らか煮 清汁	米 カレー きゅうり・にんじん 豆腐・長ねぎ	おかゆ カレーの煮付け きゅうり煮 清汁	米 カレー きゅうり・にんじん 豆腐・長ねぎ	りんごホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMIX・牛乳・りんご キャベツ・たまねぎ
18 火	みそうどん ブロッコリーの軟らか煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・長ねぎ・コーン ブロッコリー・にんじん・ツナ	みそうどん ブロッコリー煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・長ねぎ・コーン ブロッコリー・にんじん・ツナ	鶏そぼろがゆ	米・鶏挽肉
19 水	しらすがゆ 肉豆腐 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米・しらす 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	しらすがゆ 肉豆腐 小松菜煮 味噌汁	米・しらす 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ こまつな・にんじん だいこん・万能ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
20 木	野菜がゆ キャベツの軟らか煮	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	野菜がゆ キャベツ煮	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	パン キャベツスープ	プティブラン キャベツ・にんじん
21 金	7倍がゆ 野菜炒め煮 トマトの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト・きゅうり わかめ・たまねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 トマト煮 わかめスープ	米 豚挽肉・にんじん・長ねぎ トマト・きゅうり わかめ・たまねぎ	トマトがゆ	米・トマト・たまねぎ
22 土	そぼろがゆ だいこんの軟らか煮 たまねぎスープ	米・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	そぼろがゆ だいこん煮 たまねぎスープ	米・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん 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・だいこん
24 月	7倍がゆ 豆腐のあんかけ きゅうりの軟らか煮 清汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・さやいんげん きゅうり・かぶ おふ	おかゆ 豆腐のあんかけ きゅうり煮 清汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・さやいんげん きゅうり・かぶ おふ	蒸しパン だいこんスープ	蒸しパンMIX・牛乳 だいこん・わかめ
25 火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラの軟らか煮 豆乳スープ	食パン・牛乳 鶏ささみ アスパラガス・にんじん・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 豆乳スープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん・コーン キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	野菜うどん	うどん・にんじん・たまねぎ
26 水	そぼろがゆ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・長ねぎ	そぼろがゆ ほうれんそう煮 味噌汁	米・鶏挽肉 ほうれんそう・にんじん かぼちゃ・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・ながねぎ
27 木	7倍がゆ 野菜炒め煮 キャベツの軟らか煮 オニオンスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	おかゆ 野菜炒め煮 キャベツ煮 オニオンスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	パン キャベツスープ	キャロットロール キャベツ・にんじん
28 金	7倍がゆ たらのあつさり煮 ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん・ツナ なす・万能ねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 ほうれんそう煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん・ツナ なす・万能ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティブラン ほうれんそう・にんじん
29 土	けんちんうどん こまつなの軟らか煮	ゆでうどん・鶏挽肉・だいこん・にんじん・長ねぎ こまつな・にんじん	けんちんうどん こまつな煮	ゆでうどん・鶏挽肉・だいこん・にんじん・長ねぎ こまつな・にんじん	おかかがゆ	米・おかか

※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・プティブラン・キャロットロールは国産小麦使用・卵不使用のものです。