



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 ささみと葱の軟らか煮 人参ツナ煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ・長ねぎ 人参・胡瓜・ツナ	おかゆ ささみと葱の軟らか煮 人参ツナ煮 清汁	米 鶏ささみ・長ねぎ 人参・胡瓜・ツナ 豆腐・人参	パン 人参スープ	ブティポワン 人参・長ねぎ・豆腐
4(水)	7倍がゆ ハンバーグ いんげん煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし	おかゆ ハンバーグ いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし かぶ	蒸しパン かぶスープ	小麦粉・豆乳 かぶ・玉ねぎ・人参
5(木)	パンがゆ 白身魚のトマト煮 胡瓜のすり煮 スープ(汁のみ)	ブティポワン・豆乳 タイ・トマト・玉ねぎ 胡瓜・人参	パン 白身魚のトマト煮 コロコロ野菜 オニオンスープ	ブティポワン タイ・トマト・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	人参がゆ トマトスープ	米・人参 トマト・玉ねぎ・大根
6(金)	7倍がゆ 茹で魚 小松菜の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレー 小松菜・人参・もやし	おかゆ 煮魚 小松菜の煮物 味噌汁	米 カレー 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ 味噌汁	米・わかめ 大根・玉ねぎ・人参
7(土)	三色がゆ キャベツ煮 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・人参・万能ねぎ キャベツ・胡瓜・人参	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参・万能ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	ブティポワン 玉ねぎ・キャベツ・人参
9(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの煮物 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし	おかゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの煮物 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・人参	パン コーンスープ	ブティポワン コーン・玉ねぎ・人参
10(火)	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー スープ(汁のみ)	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー 南瓜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	スイートポテト ツナスープ	さつま芋・豆乳 ツナ・玉ねぎ・ブロッコリー
11(水)	7倍がゆ 鶏挽肉の玉ねぎ煮 軟らか人参 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや 人参・ひじき	おかゆ 鶏挽肉の玉ねぎ煮 軟らか人参 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや 人参・ひじき 小松菜・えのき	蒸しパン 青菜スープ	小麦粉・豆乳 小松菜・玉ねぎ・人参
12(木)	パンがゆ チキンボール キャベツツナ煮 スープ(汁のみ)	ブティポワン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参・ツナ	パン チキンボール キャベツツナ煮 ポテトスープ	ブティポワン 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参・ツナ じゃが芋・玉ねぎ	五目がゆ	米・豚挽肉・長ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ
13(金)	7倍がゆ カレイの野菜煮 ひじき煮 スープ(汁のみ)	米 カレイ・玉ねぎ・人参 ひじき・人参・いんげん	おかゆ カレイの野菜煮 ひじき煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・人参 ひじき・人参・いんげん 玉ねぎ・わかめ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMIX・豆乳 玉ねぎ・人参・いんげん
14(土)	鶏がゆ 大根煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・人参 大根・人参・胡瓜	鶏がゆ 大根煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 大根・人参・胡瓜 キャベツ	パン キャベツスープ	ブティポワン キャベツ・人参・コーン
16(月)	7倍がゆ ささみと葱の軟らか煮 人参ツナ煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ・長ねぎ 人参・胡瓜・ツナ	おかゆ ささみと葱の軟らか煮 人参ツナ煮 清汁	米 鶏ささみ・長ねぎ 人参・胡瓜・ツナ 豆腐・人参	パン 人参スープ	ブティポワン 人参・長ねぎ・豆腐
17(火)	7倍がゆ 豚挽肉・キャベツ煮 里芋軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・キャベツ・人参 里芋・大根・人参	おかゆ 豚挽肉・キャベツ煮 里芋軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・胡瓜 里芋・大根・人参 わかめ・長ねぎ	肉うどん	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参
18(水)	7倍がゆ ハンバーグ いんげん煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし	おかゆ ハンバーグ いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし かぶ	蒸しパン かぶスープ	小麦粉・豆乳 かぶ・玉ねぎ・人参
19(木)	パンがゆ 白身魚のトマト煮 胡瓜のすり煮 スープ(汁のみ)	ブティポワン・豆乳 タイ・トマト・玉ねぎ 胡瓜・人参	パン 白身魚のトマト煮 コロコロ野菜 オニオンスープ	ブティポワン タイ・トマト・玉ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	人参がゆ トマトスープ	米・人参 トマト・玉ねぎ・大根
20(金)	7倍がゆ 茹で魚 小松菜の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレー 小松菜・人参・もやし	おかゆ 煮魚 小松菜の煮物 味噌汁	米 カレー 小松菜・人参・もやし わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ 味噌汁	米・わかめ 大根・玉ねぎ・人参
21(土)	三色がゆ キャベツ煮 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・人参・万能ねぎ キャベツ・胡瓜・人参	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参・万能ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	ブティポワン 玉ねぎ・キャベツ・人参
24(火)	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー スープ(汁のみ)	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー	ミートスパゲティ 茹でブロッコリー 南瓜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	スイートポテト ツナスープ	さつま芋・豆乳 ツナ・玉ねぎ・ブロッコリー
25(水)	7倍がゆ 鶏挽肉の玉ねぎ煮 軟らか人参 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや 人参・ひじき	おかゆ 鶏挽肉の玉ねぎ煮 軟らか人参 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ・人参・絹さや 人参・ひじき 小松菜・えのき	蒸しパン 青菜スープ	小麦粉・豆乳 小松菜・玉ねぎ・人参
26(木)	芋がゆ 鶏つくね 春雨胡瓜 スープ(汁のみ)	米・さつま芋 鶏挽肉・玉ねぎ 春雨・胡瓜・人参	芋がゆ 鶏つくね 春雨胡瓜 キャベツスープ	米・さつま芋 鶏挽肉・玉ねぎ 春雨・胡瓜・人参 キャベツ・玉ねぎ	パン さつま芋スープ	ブティポワン さつま芋・玉ねぎ・人参
27(金)	7倍がゆ カレイの野菜煮 ひじき煮 スープ(汁のみ)	米 カレイ・玉ねぎ・人参 ひじき・人参・いんげん	おかゆ カレイの野菜煮 ひじき煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・人参 ひじき・人参・いんげん 玉ねぎ・わかめ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMIX・豆乳 玉ねぎ・人参・いんげん
28(土)	鶏がゆ 大根煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・人参 大根・人参・胡瓜	鶏がゆ 大根煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 大根・人参・胡瓜 キャベツ	パン キャベツスープ	ブティポワン キャベツ・人参・コーン
30(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの煮物 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし	おかゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの煮物 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・人参	パン コーンスープ	ブティポワン コーン・玉ねぎ・人参

※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。
 ※ブティポワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のパンの名称です。

