



	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)	鶏がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ	にゅうめん	素麺・豚挽肉・人参・チンゲン菜
2(火)	わかめうどん 豆腐の旨煮	うどん・わかめ・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	わかめうどん 豆腐の旨煮	うどん・わかめ・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	人参がゆ	米・人参・長ねぎ・豆腐
3(水)	7倍がゆ 煮魚 ほうれん草軟らか煮 味噌汁	米 カレー ほうれん草・人参 キャベツ・もやし	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレー ほうれん草・人参 キャベツ・もやし	キャベツがゆ ほうれん草スープ	米・キャベツ・人参 ほうれん草・人参・豆腐
4(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツツナ煮 コーンスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	パン ハンバーグ キャベツツナ煮 コーンスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	ひじきがゆ キャベツスープ	米・ひじき・人参・玉ねぎ キャベツ
5(金)	7倍がゆ 挽肉キャベツ煮 軟らか胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜 豆腐・わかめ	おかゆ 挽肉キャベツ煮 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜 豆腐・わかめ	トマトがゆ	米・トマト・キャベツ・長ねぎ
6(土)	コーンがゆ 人参軟らか煮 オニオンスープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・キャベツ 玉ねぎ	コーンがゆ 人参煮 オニオンスープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・キャベツ 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
8(月)	7倍がゆ カレーの人参煮 キャベツ軟らか煮 味噌汁	米 カレー・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ カレーの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレー・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	わかめがゆ 野菜スープ	米・わかめ・玉ねぎ キャベツ・人参・もやし
9(火)	スパゲティミートソース コロコロ野菜 チンゲン菜スープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	スパゲティミートソース コロコロ野菜 チンゲン菜スープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	ホットケーキ 玉ねぎスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ・人参
10(水)	豆腐入り肉がゆ 三色野菜 味噌汁	米・豚挽肉・豆腐・長ねぎ もやし・ほうれん草・人参 なす	豆腐入り肉がゆ 三色野菜 味噌汁	米・豚挽肉・豆腐・長ねぎ もやし・ほうれん草・人参 なす	長ねぎがゆ 青菜スープ	米・長ねぎ・なす ほうれん草・人参
12(金)	7倍がゆ 鶏じゃが 胡瓜のコーン煮 トマトスープ	米 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン トマト・玉ねぎ	おかゆ 鶏じゃが 胡瓜のコーン煮 トマトスープ	米 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン トマト・玉ねぎ	夏野菜がゆ	米・なす・トマト・玉ねぎ
13(土)	ツナがゆ じゃが芋の煮物 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参 なす	ツナがゆ じゃが芋の煮物 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参 なす	パン ポテトスープ	プティボワン じゃが芋・人参・玉ねぎ
15(月)	鶏がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ	にゅうめん	素麺・豚挽肉・人参・チンゲン菜
16(火)	わかめうどん 豆腐の旨煮	うどん・わかめ・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	わかめうどん 豆腐の旨煮	うどん・わかめ・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	人参がゆ	米・人参・長ねぎ・豆腐
17(水)	7倍がゆ 煮魚 ほうれん草軟らか煮 味噌汁	米 カレー ほうれん草・人参 キャベツ・もやし	おかゆ 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレー ほうれん草・人参 キャベツ・もやし	キャベツがゆ ほうれん草スープ	米・キャベツ・人参 ほうれん草・人参・豆腐
18(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツツナ煮 コーンスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	パン ハンバーグ キャベツツナ煮 コーンスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	ひじきがゆ キャベツスープ	米・ひじき・人参・玉ねぎ キャベツ
19(金)	7倍がゆ 挽肉キャベツ煮 軟らか胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜 豆腐・わかめ	おかゆ 挽肉キャベツ煮 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜 豆腐・わかめ	トマトがゆ	米・トマト・キャベツ・長ねぎ
20(土)	コーンがゆ 人参軟らか煮 オニオンスープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・キャベツ 玉ねぎ	コーンがゆ 人参煮 オニオンスープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・キャベツ 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
22(月)	7倍がゆ カレーの人参煮 キャベツ軟らか煮 味噌汁	米 カレー・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ カレーの人参煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレー・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ	わかめがゆ 野菜スープ	米・わかめ・玉ねぎ キャベツ・人参・もやし
23(火)	スパゲティミートソース コロコロ野菜 チンゲン菜スープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	スパゲティミートソース コロコロ野菜 チンゲン菜スープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	ホットケーキ 玉ねぎスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ・人参
24(水)	豆腐入り肉がゆ 三色野菜 味噌汁	米・豚挽肉・豆腐・長ねぎ もやし・ほうれん草・人参 なす	豆腐入り肉がゆ 三色野菜 味噌汁	米・豚挽肉・豆腐・長ねぎ もやし・ほうれん草・人参 なす	長ねぎがゆ 青菜スープ	米・長ねぎ・なす ほうれん草・人参
25(木)	ミートがゆ ほうれん草ツナ煮 ミネストローネスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし・ツナ キャベツ・玉ねぎ・トマト	ミートがゆ ほうれん草ツナ煮 ミネストローネスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし・ツナ キャベツ・玉ねぎ・トマト	蒸しパン キャベツスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 キャベツ・人参・玉ねぎ
26(金)	7倍がゆ 鶏じゃが 胡瓜のコーン煮 トマトスープ	米 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン トマト・玉ねぎ	おかゆ 鶏じゃが 胡瓜のコーン煮 トマトスープ	米 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン トマト・玉ねぎ	夏野菜がゆ	米・なす・トマト・玉ねぎ
27(土)	ツナがゆ じゃが芋の煮物 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参 なす	ツナがゆ じゃが芋の煮物 味噌汁	米・ツナ・万能ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・人参 なす	パン ポテトスープ	プティボワン じゃが芋・人参・玉ねぎ
29(月)	7倍がゆ ささみ軟らか煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・チンゲン菜	おかゆ ささみ軟らか煮 じゃが芋煮 味噌汁	米 鶏ささみ・玉ねぎ じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・チンゲン菜	チンゲン菜がゆ 春雨スープ	米・チンゲン菜 春雨・玉ねぎ・人参
30(火)	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 南瓜・いんげん	肉うどん 南瓜煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 南瓜・いんげん	しらすがゆ	米・しらす・玉ねぎ・人参
31(水)	ミートマがゆ 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・トマト ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	ミートマがゆ 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・トマト ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	ツナうどん	うどん・ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草

※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。

