



	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(木)	パンがゆ チキンボール アスパラ煮 オニオンスープ	ブティポワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	パン チキンボール アスパラ煮 オニオンスープ	ブティポワン 鶏挽肉・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	キャベツ雑炊	米・キャベツ・玉ねぎ・人参
2(金)	7倍がゆ 鱈のつみれ いんげん煮 味噌汁	米 鱈・長ねぎ いんげん・人参 もやし	おかゆ 鱈のつみれ いんげん煮 味噌汁	米 鱈・長ねぎ いんげん・人参 もやし	人参がゆ 長ねぎスープ	米・人参 長ねぎ・いんげん・もやし
3(土)	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	ブティポワン キャベツ・人参・玉ねぎ
5(月)	7倍がゆ 豚挽の玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜	おかゆ 豚挽の玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜	ブロッコリーがゆ もやしスープ	米・ブロッコリー・玉ねぎ もやし・キャベツ・人参
6(火)	スパゲッティミートソース キャベツ煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・なす キャベツ・胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	スパゲッティミートソース キャベツ煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・なす キャベツ・胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	蒸しパン 玉ねぎスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・なす
7(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	にゅう麺	素麺・玉ねぎ・人参・わかめ
8(木)	パンがゆ 鶏ささみの玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	ブティポワン・牛乳 ささみ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ	パン 鶏ささみの玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	ブティポワン ささみ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ	ツナがゆ 人参スープ	米・ツナ・玉ねぎ 人参・キャベツ
9(金)	7倍がゆ 煮魚 なすの煮物 味噌汁	米 カレー なす・人参 玉ねぎ	おかゆ 煮魚 なすの煮物 味噌汁	米 カレー なす・人参 玉ねぎ	しらす雑炊	米・しらす・玉ねぎ・人参
10(土)	三色がゆ ほうれん草煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ・コーン ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	三色がゆ ほうれん草煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ・コーン ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	ブティポワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
12(月)	7倍がゆ なすの旨煮 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ なすの旨煮 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ 春雨スープ	米・わかめ 春雨・玉ねぎ・人参
13(火)	煮込みうどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜	煮込みうどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜	ホットケーキ ベジタブルスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 キャベツ・玉ねぎ・人参
14(水)	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・長ねぎ	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・長ねぎ	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・キャベツ・人参
15(木)	パンがゆ チキンボール アスパラ煮 オニオンスープ	ブティポワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	パン チキンボール アスパラ煮 オニオンスープ	ブティポワン 鶏挽肉・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	キャベツ雑炊	米・キャベツ・玉ねぎ・人参
16(金)	7倍がゆ 鱈のつみれ いんげん煮 味噌汁	米 鱈・長ねぎ いんげん・人参 もやし	おかゆ 鱈のつみれ いんげん煮 味噌汁	米 鱈・長ねぎ いんげん・人参 もやし	人参がゆ 長ねぎスープ	米・人参 長ねぎ・いんげん・もやし
17(土)	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	ブティポワン キャベツ・人参・玉ねぎ
19(月)	7倍がゆ 豚挽の玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜	おかゆ 豚挽の玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜	ブロッコリーがゆ もやしスープ	米・ブロッコリー・玉ねぎ もやし・キャベツ・人参
20(火)	スパゲッティミートソース キャベツ煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・なす キャベツ・胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	スパゲッティミートソース キャベツ煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・なす キャベツ・胡瓜・人参 コーン・玉ねぎ	蒸しパン 玉ねぎスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・なす
21(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	にゅう麺	素麺・玉ねぎ・人参・わかめ
24(土)	三色がゆ ほうれん草煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ・コーン ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	三色がゆ ほうれん草煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ・コーン ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	ブティポワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
26(月)	7倍がゆ なすの旨煮 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ なすの旨煮 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ 春雨スープ	米・わかめ 春雨・玉ねぎ・人参
27(火)	煮込みうどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜	煮込みうどん コロコロポテト	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参・胡瓜	ホットケーキ ベジタブルスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 キャベツ・玉ねぎ・人参
28(水)	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・長ねぎ	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・長ねぎ	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・キャベツ・人参
29(木)	どうもろこしがゆ カレイの人参煮 コロコロマカロニ トマトスープ	米・コーン カレイ・人参 マカロニ・胡瓜・人参 トマト・玉ねぎ	どうもろこしがゆ カレイの人参煮 コロコロマカロニ トマトスープ	米・コーン カレイ・人参 マカロニ・胡瓜・人参 トマト・玉ねぎ	人参うどん	うどん・人参・玉ねぎ
30(金)	7倍がゆ 煮魚 なすの煮物 味噌汁	米 カレー なす・人参 玉ねぎ	おかゆ 煮魚 なすの煮物 味噌汁	米 カレー なす・人参 玉ねぎ	しらす雑炊	米・しらす・玉ねぎ・人参
31(土)	キャベツがゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜 大根・万能ねぎ	キャベツがゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜 大根・万能ねぎ	パン キャベツスープ	ブティポワン キャベツ・人参・コーン

※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・乳不使用のやわらかな食感のパンです。

