



	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(火)	しらすうどん ほうれん草軟らか煮	うどん・しらす・大根・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参	しらすうどん ほうれん草軟らか煮	うどん・しらす・大根・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参	パン 人参スープ	フティボワン 人参・ほうれん草・長ねぎ
2(水)	7倍がゆ 鶏団子 いんげん煮 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし 小松菜・長ねぎ	おかゆ 鶏団子 いんげん煮 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし 小松菜・長ねぎ	玉ねぎ雑炊	米・玉ねぎ・人参・いんげん 豚挽肉
3(木)	パンがゆ 豚挽キャベツ煮 ほうれん草のコーン煮 オニオンスープ	フティボワン・牛乳 豚挽肉・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン 玉ねぎ	パン 豚挽キャベツ煮 ほうれん草のコーン煮 オニオンスープ	フティボワン 豚挽肉・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン 玉ねぎ	ひじきがゆ ポテトスープ	米・ひじき・人参・いんげん じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ
4(金)	7倍がゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	豆腐入りうどん	うどん・豆腐・大根・人参・万能ねぎ
5(土)	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	パン ツナスープ	フティボワン ツナ・玉ねぎ・人参
7(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・大根・コーン 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・大根・コーン 玉ねぎ	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参
8(火)	スパゲッティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	スパゲッティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	ツナポテト ブロッコリースープ	じゃが芋・ツナ ブロッコリー・玉ねぎ・人参
9(水)	7倍がゆ 松風焼き風 小松菜煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	おかゆ 松風焼き風 小松菜煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	蒸しパン 小松菜スープ	小麦粉・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
10(木)	パンがゆ 鶏ささみの玉ねぎ煮 二色野菜 ほうれん草スープ	フティボワン・牛乳 ささみ・玉ねぎ 胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パン 鶏ささみの玉ねぎ煮 二色野菜 ほうれん草スープ	フティボワン ささみ・玉ねぎ 胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	肉うどん	うどん・豚挽肉・もやし・人参
11(金)	7倍がゆ 白菜の旨煮 人参軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・白菜・人参 人参・もやし・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 白菜の旨煮 人参軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・白菜・人参 人参・もやし・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ チンゲン菜スープ	米・わかめ・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ
12(土)	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 大根・万能ねぎ	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 大根・万能ねぎ	パン ベジタブルスープ	フティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
14(月)	7倍がゆ 鱈の味噌煮 コロコロ野菜 清汁	米 鱈 いんげん・人参・大根 大根・人参・豆腐	おかゆ 鱈の味噌煮 コロコロ野菜 清汁	米 鱈 いんげん・人参・大根 大根・人参・豆腐	パン いんげんスープ	フティボワン いんげん・人参・大根
15(火)	しらすうどん ほうれん草軟らか煮	うどん・しらす・大根・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参	しらすうどん ほうれん草軟らか煮	うどん・しらす・大根・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参	パン 人参スープ	フティボワン 人参・ほうれん草・長ねぎ
16(水)	7倍がゆ 鶏団子 いんげん煮 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし 小松菜・長ねぎ	おかゆ 鶏団子 いんげん煮 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ いんげん・人参・もやし 小松菜・長ねぎ	玉ねぎ雑炊	米・玉ねぎ・人参・いんげん 豚挽肉
17(木)	パンがゆ 豚挽キャベツ煮 ほうれん草のコーン煮 オニオンスープ	フティボワン・牛乳 豚挽肉・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン 玉ねぎ	パン 豚挽キャベツ煮 ほうれん草のコーン煮 オニオンスープ	フティボワン 豚挽肉・キャベツ・人参 ほうれん草・コーン 玉ねぎ	ひじきがゆ ポテトスープ	米・ひじき・人参・いんげん じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ
18(金)	7倍がゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	豆腐入りうどん	うどん・豆腐・大根・人参・万能ねぎ
19(土)	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ スティック胡瓜 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	パン ツナスープ	フティボワン ツナ・玉ねぎ・人参
21(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・大根・コーン 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜・大根・コーン 玉ねぎ	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・人参
22(火)	スパゲッティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	スパゲッティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	ツナポテト ブロッコリースープ	じゃが芋・ツナ ブロッコリー・玉ねぎ・人参
23(水)	7倍がゆ 松風焼き風 小松菜煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	おかゆ 松風焼き風 小松菜煮 味噌汁	米 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	蒸しパン 小松菜スープ	小麦粉・牛乳 小松菜・玉ねぎ・人参
24(木)	7倍がゆ かじきのケチャップ煮 軟らか温野菜 ミルクスープ	米 カジキマグロ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・じゃが芋・牛乳	おかゆ かじきのケチャップ煮 軟らか温野菜 ミルクスープ	米 カジキマグロ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・じゃが芋・牛乳	芋がゆ	米・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー
25(金)	7倍がゆ 白菜の旨煮 人参軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・白菜・人参 人参・もやし・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 白菜の旨煮 人参軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・白菜・人参 人参・もやし・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ チンゲン菜スープ	米・わかめ・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ
26(土)	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 大根・万能ねぎ	三色がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 大根・万能ねぎ	パン ベジタブルスープ	フティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
28(月)	7倍がゆ 鱈の味噌煮 コロコロ野菜 清汁	米 鱈 いんげん・人参・大根 大根・人参・豆腐	おかゆ 鱈の味噌煮 コロコロ野菜 清汁	米 鱈 いんげん・人参・大根 大根・人参・豆腐	パン いんげんスープ	フティボワン いんげん・人参・大根
29(火)	パンがゆ 鶏ささみの玉ねぎ煮 二色野菜 ほうれん草スープ	フティボワン・牛乳 ささみ・玉ねぎ 胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パン 鶏ささみの玉ねぎ煮 二色野菜 ほうれん草スープ	フティボワン ささみ・玉ねぎ 胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	肉うどん	うどん・豚挽肉・もやし・人参
30(水)	そぼろがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・いんげん 豆腐・万能ねぎ	そぼろがゆ じゃが芋煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・いんげん 豆腐・万能ねぎ	ホットケーキ コロコロスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 人参・いんげん・玉ねぎ

※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。
 ※フティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のやわらかな食感のパンです。



