



	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(水)	7倍がゆ チキンボール かぶの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ チキンボール かぶの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	玉ねぎ雑炊	米・玉ねぎ・かぶ・豆腐
2(木)	パンがゆ なすと挽肉のトマト煮 茹でブロッコリー コーンスープ	ブティポワン・牛乳 豚挽肉・なす・人参・トマト ブロッコリー コーン・玉ねぎ	パン なすと挽肉のトマト煮 茹でブロッコリー コーンスープ	ブティポワン 豚挽肉・なす・人参・トマト ブロッコリー コーン・玉ねぎ	煮込みうどん	うどん・人参・長ねぎ
3(金)	7倍がゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 大根・万能ねぎ	7倍がゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 大根・万能ねぎ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
4(土)	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ・なす	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ・なす	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・コーン
6(月)	しらすがゆ コロコロ野菜 味噌汁	米・しらす 胡瓜・人参 白菜・人参・長ねぎ	しらすがゆ コロコロ野菜 味噌汁	米・しらす 胡瓜・人参 白菜・人参・長ねぎ	蒸しパン 長ねぎスープ	小麦粉・牛乳 長ねぎ・人参・しらす
7(火)	肉うどん 豆腐の旨煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	肉うどん 豆腐の旨煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	芋がゆ 豆腐スープ	じゃが芋 豆腐・人参・わかめ
8(水)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 人参スティック 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 人参 なす	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 人参スティック 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 人参 なす	りんごのホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMix粉・りんご・牛乳 キャベツ・長ねぎ・人参
9(木)	パンがゆ カレイの野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	ブティポワン・牛乳 カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パン カレイの野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	ブティポワン カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ	鶏雑炊	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ
10(金)	7倍がゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 わかめ・もやし	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 わかめ・もやし	わかめがゆ もやしスープ	米・わかめ・玉ねぎ もやし・人参
11(土)	玉ねぎがゆ コロコロ野菜 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参・じゃが芋 キャベツ	玉ねぎがゆ コロコロ野菜 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参・じゃが芋 キャベツ	パン ポテトスープ	ブティポワン じゃが芋・玉ねぎ・人参
13(月)	7倍がゆ ささみの軟らか煮 人参のコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン トマト・玉ねぎ	おかゆ ささみの軟らか煮 人参のコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン トマト・玉ねぎ	蒸しパン ベジタブルスープ	小麦粉・牛乳 キャベツ・人参・玉ねぎ
14(火)	ちゃんぽんうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜・人参	ちゃんぽんうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜・人参	ツナがゆ キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ キャベツ・もやし・人参
15(水)	7倍がゆ チキンボール かぶの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ チキンボール かぶの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	玉ねぎ雑炊	米・玉ねぎ・かぶ・豆腐
16(木)	パンがゆ なすと挽肉のトマト煮 茹でブロッコリー コーンスープ	ブティポワン・牛乳 豚挽肉・なす・人参・トマト ブロッコリー コーン・玉ねぎ	パン なすと挽肉のトマト煮 茹でブロッコリー コーンスープ	ブティポワン 豚挽肉・なす・人参・トマト ブロッコリー コーン・玉ねぎ	煮込みうどん	うどん・人参・長ねぎ
17(金)	7倍がゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 大根・万能ねぎ	7倍がゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 大根・万能ねぎ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
18(土)	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ・なす	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・コーン 玉ねぎ・なす	人参がゆ	米・人参・玉ねぎ・コーン
21(火)	肉うどん 豆腐の旨煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	肉うどん 豆腐の旨煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 豆腐・人参・チンゲン菜	芋がゆ 豆腐スープ	じゃが芋 豆腐・人参・わかめ
22(水)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 人参スティック 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 人参 なす	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 人参スティック 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 人参 なす	りんごのホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMix粉・りんご・牛乳 キャベツ・長ねぎ・人参
24(金)	7倍がゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 わかめ・もやし	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 胡瓜 わかめ・もやし	わかめがゆ もやしスープ	米・わかめ・玉ねぎ もやし・人参
25(土)	玉ねぎがゆ コロコロ野菜 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参・じゃが芋 キャベツ	玉ねぎがゆ コロコロ野菜 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜・人参・じゃが芋 キャベツ	パン ポテトスープ	ブティポワン じゃが芋・玉ねぎ・人参
27(月)	7倍がゆ ささみの軟らか煮 人参のコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン トマト・玉ねぎ	おかゆ ささみの軟らか煮 人参のコーン煮 トマトスープ	米 鶏ささみ・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン トマト・玉ねぎ	蒸しパン ベジタブルスープ	小麦粉・牛乳 キャベツ・人参・玉ねぎ
28(火)	ちゃんぽんうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜・人参	ちゃんぽんうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・キャベツ・人参 胡瓜・人参	ツナがゆ キャベツスープ	米・ツナ・玉ねぎ キャベツ・もやし・人参
29(水)	パンがゆ カレイの野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	ブティポワン・牛乳 カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ	パン カレイの野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	ブティポワン カレイ・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ	鶏雑炊	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ
30(木)	鶏玉がゆ 茹で野菜 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	鶏玉がゆ 茹で野菜 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	さつま芋がゆ ブロッコリースープ	さつま芋 ブロッコリー・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・乳不使用のやわらかな食感のパンです。

