



	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)	7倍がゆ 煮魚 かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 大根・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 かぶ煮 味噌汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 大根・万能ねぎ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参・大根
2(火)	おかががゆ かじきの人参煮 ブロッコリーの軟らか煮 味噌汁	米・かつおぶし かじきまぐろ・人参 ブロッコリー・豆腐 わかめ・玉ねぎ	おかががゆ かじきの人参煮 ブロッコリー煮 味噌汁	米・かつおぶし かじきまぐろ・人参 ブロッコリー・豆腐 わかめ・玉ねぎ	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・人参・豆腐
6(土)	ミートがゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ミートがゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	キャロットロール もやし・人参・ほうれん草
8(月)	7倍がゆ 挽肉の玉ねぎ煮 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・キャベツ・人参 白菜・万能ねぎ	おかゆ 挽肉の玉ねぎ煮 いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・キャベツ・人参 白菜・万能ねぎ	人参がゆ キャベツスープ	米・人参 キャベツ・玉ねぎ・いんげん
9(火)	スパゲティミートソース アスパラ軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	スパゲティミートソース アスパラ軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 トマト・玉ねぎ・キャベツ
10(水)	7倍がゆ カレイのほうれん草煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレイ・ほうれん草・玉ねぎ 人参・じゃが芋 大根・人参	おかゆ カレイのほうれん草煮 人参煮 清汁	米 カレイ・ほうれん草・玉ねぎ 人参・じゃが芋 大根・人参	大根がゆ ポテトスープ	米・大根・ほうれん草 じゃが芋・玉ねぎ
11(木)	パンがゆ チキンボール ミックスベジタブル 南瓜スープ	無塩パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン 南瓜・玉ねぎ	パン チキンボール ミックスベジタブル 南瓜スープ	無塩パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・コーン 南瓜・玉ねぎ	コーンがゆ 人参スープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・いんげん
12(金)	7倍がゆ 豚挽肉とキャベツの味噌煮 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ・わかめ	おかゆ 豚挽肉とキャベツの味噌煮 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ・わかめ	パン オニオンスープ	食パン 玉ねぎ・キャベツ
13(土)	ツナがゆ もやしの軟らか煮 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ もやし・胡瓜・人参 玉ねぎ・人参	ツナがゆ もやしの軟らか煮 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ もやし・胡瓜・人参 玉ねぎ・人参	パン ツナスープ	デュラムファイン ツナ・玉ねぎ・人参
15(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜とわかめの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜のわかめ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ 玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ・じゃが芋
16(火)	肉うどん 胡瓜とツナの軟らか煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン 胡瓜・トマト・ツナ	肉うどん 胡瓜のツナ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン 胡瓜・トマト・ツナ	ポトフ風スープ	キャベツ・じゃが芋・コーン・ツナ
17(水)	7倍がゆ カレイの味噌煮 胡瓜と人参の軟らか煮 清汁	米 カレイ 胡瓜・人参 白菜・大根・人参	おかゆ カレイの味噌煮 胡瓜と人参煮 清汁	米 カレイ 胡瓜・人参 白菜・大根・人参	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・BP・牛乳 春雨・白菜・人参
18(木)	パンがゆ 焼きマッシュポテト ブロッコリー軟らか煮 ほうれん草スープ	食パン・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉・牛乳 ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	パン 焼きマッシュポテト ブロッコリーのコーン煮 ほうれん草スープ	食パン じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉・牛乳 ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	ほうれん草がゆ ブロッコリースープ	米・ほうれん草・コーン ブロッコリー・玉ねぎ
19(金)	7倍がゆ 煮魚 かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 大根・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 かぶ煮 味噌汁	米 カレイ かぶ・胡瓜・人参 大根・万能ねぎ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参・大根
20(土)	ミートがゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ミートがゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	キャロットロール もやし・人参・ほうれん草
22(月)	7倍がゆ 挽肉の玉ねぎ煮 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・キャベツ・人参 白菜・万能ねぎ	おかゆ 挽肉の玉ねぎ煮 いんげん煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ いんげん・キャベツ・人参 白菜・万能ねぎ	人参がゆ キャベツスープ	米・人参 キャベツ・玉ねぎ・いんげん
23(火)	スパゲティミートソース アスパラ軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	スパゲティミートソース アスパラ軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX粉・牛乳 トマト・玉ねぎ・キャベツ
24(水)	7倍がゆ カレイのほうれん草煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレイ・ほうれん草・玉ねぎ 人参・じゃが芋 大根・人参	おかゆ カレイのほうれん草煮 人参煮 清汁	米 カレイ・ほうれん草・玉ねぎ 人参・じゃが芋 大根・人参	大根がゆ ポテトスープ	米・大根・ほうれん草 じゃが芋・玉ねぎ
25(木)	7倍がゆ 肉団子 茹で野菜 キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・人参・玉ねぎ	おかゆ 肉団子 茹で野菜 キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャベツ・人参・玉ねぎ	ブロッコリーがゆ ベジタブルスープ	米・ブロッコリー・玉ねぎ 人参・キャベツ
26(金)	7倍がゆ 豚挽肉とキャベツの味噌煮 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ・わかめ	おかゆ 豚挽肉とキャベツの味噌煮 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・大根 玉ねぎ・わかめ	パン オニオンスープ	食パン 玉ねぎ・キャベツ
27(土)	ツナがゆ もやしの軟らか煮 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ もやし・胡瓜・人参 玉ねぎ・人参	ツナがゆ もやしの軟らか煮 野菜スープ	米・ツナ・玉ねぎ もやし・胡瓜・人参 玉ねぎ・人参	パン ツナスープ	デュラムファイン ツナ・玉ねぎ・人参
29(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜とわかめの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ 玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜のわかめ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・わかめ 玉ねぎ	トマトがゆ	米・トマト・玉ねぎ・じゃが芋
30(火)	肉うどん 胡瓜とツナの軟らか煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン 胡瓜・トマト・ツナ	肉うどん 胡瓜のツナ煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン 胡瓜・トマト・ツナ	ポトフ風スープ	キャベツ・じゃが芋・コーン・ツナ
31(水)	7倍がゆ カレイの味噌煮 胡瓜と人参の軟らか煮 清汁	米 カレイ 胡瓜・人参 白菜・大根・人参	おかゆ カレイの味噌煮 胡瓜と人参煮 清汁	米 カレイ 胡瓜・人参 白菜・大根・人参	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・BP・牛乳 春雨・白菜・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。  
 ※フティボワン・フティブランは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。

