



	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
1(土) ・ 15(土) ・ 29(土)	そぼろがゆ キャベツすり煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・ねぎ キャベツ・胡瓜・人参	そぼろがゆ キャベツ煮浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・万能ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・かいわれ大根	きのこそうめん ツナソテー	そうめん・しめじ 人参・万能ねぎ ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ	混ぜご飯 ツナサラダ 味噌汁	米・鶏挽肉・しめじ 万能ねぎ・白滝 ツナ・キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・かいわれ大根	パン メロンパン きのこスープ しめじ・人参・万能ねぎ
3(月) ・ 17(月)	7倍がゆ 鶏挽肉ペースト 人参つぶし煮 そら豆すり煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参 そら豆	おかゆ～軟飯 鶏団子味噌焼き れんこん旨煮 茹でそら豆 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ れんこん・人参・隠元 そら豆 小松菜・しめじ	マカロニきな粉 なすとトマトの ソテー 小松菜と人参の和物 ポテトスープ	マカロニ・きな粉 なす・トマト・玉ねぎ 豚挽肉 小松菜・人参 じゃが芋	軟飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 五目きんぴら 茹でそら豆 味噌汁	米 鶏肉 れんこん・隠元・人参・ごぼう・白滝 そら豆 小松菜・しめじ・長ねぎ	マカロニきな粉 マカロニ・きな粉 ポテトスープ じゃが芋
4(火) ・ 18(火)	刻みうどん 大根とじ煮 ほうれん草すり煮 スープ(汁のみ)	うどん 大根 ほうれん草・玉ねぎ	味噌煮込みうどん ほうれん草の おかか和え	うどん・人参・大根 長ねぎ ほうれん草・玉ねぎ おかか	4日 豆乳蒸しパン 18日 パン 肉団子のケチャップ煮 スティック野菜 南瓜スープ	小麦粉・豆乳 食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 大根・人参 南瓜・玉ねぎ	こぎつねうどん 南瓜そぼろあんかけ ほうれん草おかか和え	うどん・人参・大根 油揚げ・長ねぎ 南瓜・鶏挽肉 ほうれん草・おかか	4日 ココアケーキ 小麦粉・牛乳・卵 ココア・バター 18日 あんぱん 南瓜スープ 南瓜・玉ねぎ
5(水) ・ 19(水)	7倍がゆ 豚挽肉ペースト なすとじ煮 ブロッコリーつぶし煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉 なす ブロッコリー	おかゆ～軟飯 マーボーなす ブロッコリーのコーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・なす・人参 ブロッコリー・コーン トマト・玉ねぎ	そうめん 鶏じゃが	そうめん・わかめ 人参・カイワレ大根 鶏肉・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン	ミルクカレー ブロッコリーサラダ	米・豚肉・じゃが芋・なす 玉ねぎ・人参・ルウ・牛乳 ブロッコリー・コーン トマト・アスパラガス	そうめんチャンプルー そうめん・玉ねぎ 鶏肉・ピーマン わかめスープ わかめ・人参・貝割大根
6(木) ・ 20(木)	パンがゆ 鶏挽肉ペースト 人参つぶし煮 ほうれん草とじ煮 スープ(汁のみ)	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参 ほうれん草・玉ねぎ	パン チキンハンバーグ キャベツソテー ほうれん草スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ひじきがゆ 野菜のツナ炒め 味噌汁	米・ひじき・人参・椎茸 さやいんげん ツナ・玉ねぎ・ピーマン 人参 じゃが芋・キャベツ	パン ハンバーグ 千キャベツ ポテトチーズ焼き ほうれん草スープ	バターロール 豚挽肉・玉ねぎ・卵 キャベツ・胡瓜 じゃが芋・チーズ ほうれん草・玉ねぎ・人参	ひじきごはん 米・ひじき・人参・椎茸 油揚げ・さやいんげん 味噌汁 じゃが芋・キャベツ
7(金) ・ 21(金)	7倍がゆ 白身魚ペースト 大根とじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 大根・人参	おかゆ～軟飯 煮魚 大根旨煮 味噌汁	米 白身魚 大根・胡瓜・人参 わかめ・万能ねぎ	人参蒸しパン 豆腐のトマトあんかけ ピーマンソテー オニオンスープ	ケーキMix粉・豆乳・人参 豆腐・トマト・玉ねぎ ピーマン・鶏肉 玉ねぎ・人参	麦ごはん 煮魚 大根サラダ 味噌汁	米・麦 白身魚 大根・胡瓜・人参 豆腐・わかめ・万能ねぎ	紫陽花寒 粉寒天・リンゴジュース グレープジュース 人参蒸しパン ケーキMix粉・豆乳・人参
8(土) ・ 22(土)	鶏そぼろがゆ ほうれん草すり煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草・もやし	鶏そぼろがゆ ほうれん草煮浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草・もやし なす・長ねぎ	温麺 なすの味噌煮	そうめん・人参・もやし ほうれん草・長ねぎ なす・玉ねぎ・人参 豚挽肉	炒飯 ナムル 味噌汁	米・焼豚・玉ねぎ・コーン 赤ピーマン・万能ねぎ ほうれん草・もやし・人参 なす・長ねぎ	温麺 そうめん・人参・もやし ほうれん草・長ねぎ なすの味噌煮 なす・玉ねぎ・人参・豚挽肉

※ **パンがゆ(食パン)**は7倍がゆに代替致します



	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
10(月)	7倍がゆ 白身魚ペースト 胡瓜すり煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 胡瓜・人参	おかゆ～軟飯 白身魚のあんがらめ スティック野菜 味噌汁	米 白身魚・もやし・椎茸 胡瓜・人参 こんにゃく・大根	パン ミートソテー なすのトマト煮 もやしスープ	食パン 豚挽肉・人参・玉ねぎ なす・トマト もやし・人参	そばろ井 胡瓜サラダ 味噌けんちん汁	米・鶏挽肉・人参 胡瓜・もやし・かにかま・ごま 里芋・ごぼう・大根・人参 椎茸・こんにゃく・長ねぎ	ジャムサンド 食パン・いちごジャム もやしスープ もやし・人参
11(火) ・ 25(火)	刻みうどん 鶏挽肉ペースト アスパラつぶし煮 スープ(汁のみ)	うどん 鶏挽肉・キャベツ アスパラガス・人参 玉ねぎ	煮込みうどん アスパラソテー	うどん・鶏挽肉・キャベツ もやし・赤ピーマン アスパラガス・人参 玉ねぎ	ツナポテト 胡瓜コーンとえ キャベツスープ	ツナ・じゃが芋 胡瓜・人参・コーン アスパラガス キャベツ・赤ピーマン	焼きそば コロコロサラダ ニラ玉スープ	蒸し中華麺・キャベツ 豚肉・もやし・赤ピーマン 胡瓜・人参・コーン アスパラガス にら・玉ねぎ	ツナじゃがおやき ツナ・じゃが芋・長ねぎ マヨネーズ キャベツスープ キャベツ・赤ピーマン
12(水) ・ 26(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト もやしとじ煮 いんげんつぶし煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 もやし・赤ピーマン いんげん・人参	おかゆ～軟飯 魚の味噌煮 もやし煮浸し いんげんソテー 味噌汁	米 白身魚 もやし・赤ピーマン いんげん・人参 大根・万能ねぎ	豆乳蒸しパン 肉団子の野菜 あんかけ トマト 春雨スープ	ケーキMix粉・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン トマト 春雨・赤ピーマン	軟飯 魚の西京焼き 春雨の中華炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁	米 鱈 春雨・赤ピーマン・もやし・木耳・ハム いんげん・人参・ごま 大根・万能ねぎ	マフィン 小麦粉・卵・バター 牛乳・BP・砂糖 春雨スープ 春雨・赤ピーマン
13(木) ・ 27(木)	パンがゆ ささ身ペースト キャベツトマト煮 スープ(汁のみ)	食パン ささ身・人参 キャベツ・胡瓜・トマト	パン ささ身とアスパラのソテー キャベツトマト煮 ポテトスープ	食パン ささ身・アスパラ・人参 キャベツ・胡瓜・トマト じゃが芋・チンゲン菜	青菜がゆ さつま芋のそばろ煮 コロコロ野菜 味噌汁	米・菜めしのもと さつま芋・玉ねぎ・人参・豚挽肉 胡瓜・人参 なす	レーズンパン 豚肉のアスパラ巻き コールスローサラダ ポテトスープ	レーズンパン 豚肉・アスパラ・チーズ キャベツ・胡瓜・トマト じゃが芋・チンゲン菜・人参・ベーコン	青菜ごはん 米・菜めしのもと 味噌汁 なす
14(金) ・ 28(金)	7倍がゆ 豆腐ペースト 小松菜すり煮 マッシュ南瓜 スープ(汁のみ)	米 豆腐 小松菜・人参 南瓜	おかゆ～軟飯 豆腐ハンバーグ 小松菜煮浸し 南瓜甘煮 味噌汁	米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参 南瓜 しめじ・わかめ	ホットケーキ 白身魚ケチャップ煮 オニオンソテー 青菜スープ	ケーキMix粉・豆乳 白身魚 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・長ねぎ	軟飯 豆腐入り松風焼き 小松菜煮浸し 焼き南瓜 清汁	米 豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 玉ねぎ・ごぼう・ごま・卵 小松菜・人参・さつま揚げ 南瓜 しめじ・わかめ・かまぼこ	セサミビスケット 小麦粉・バター 砂糖・ごま 青菜スープ 小松菜・長ねぎ
24(月)	パンがゆ 鶏挽肉ペースト ブロッコリーつぶし煮 二色マッシュ スープ(汁のみ)	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー 人参・じゃが芋	パン 鶏団子トマトソースかけ 三色野菜 オニオンスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン	和風サラスパ きんぴら かぶスープ	サラスパ・しらす干し 人参・玉ねぎ・のり じゃが芋・ピーマン 赤ピーマン かぶ・ブロッコリー	パン 鶏肉の照り焼き マッシュポテト 人参グラッセ 春雨スープ	バターロール 鶏肉 じゃが芋・牛乳・チーズ 人参・ブロッコリー 春雨・ピーマン・玉ねぎ・かにかま	ウーピーパイ 小麦粉・ココア・砂糖 バター・BP・牛乳・卵 かぶスープ かぶ・ブロッコリー

※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。

※離乳食献立完了期は、個別に配慮して内容を変更することがあります。

