



日	曜	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	野菜がゆ きゅうりの軟らか煮 もやしスープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ ながねぎ きゅうり・にんじん・ささみ もやし・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮 もやしスープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ ながねぎ きゅうり・にんじん・ささみ もやし・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・もやし・ながねぎ
2	金	7倍がゆ カレーの煮つけ ほうれんそうの軟らか煮 わかめスープ	米 カレー ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ	おかゆ カレーの煮つけ ほうれんそう煮 わかめスープ	米 カレー ほうれんそう・もやし・にんじん わかめ	パン だいこんスープ	食パン だいこん・にんじん
7	水	トマトがゆ マッシュポテト キャベツの軟らか煮 チキンスープ	米・たまねぎ・トマト じゃがいも キャベツ・にんじん・コーン 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	トマトがゆ マッシュポテト キャベツ煮 チキンスープ	米・たまねぎ・トマト じゃがいも キャベツ・にんじん・コーン 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMIX・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん
8	木	7倍がゆ たらのあつさり煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 たら にんじん・さやいんげん 豆腐・ながねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 にんじん煮 味噌汁	米 たら にんじん・さやいんげん 豆腐・ながねぎ	おかがゆ	米・かつおぶし
9	金	7倍がゆ 野菜炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり わかめ・ながねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり わかめ・ながねぎ	野菜がゆ	米・たまねぎ・にんじん
10	土	野菜がゆ だいこんの軟らか煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	野菜がゆ だいこん煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
12	月	7倍がゆ かじきのあつさり煮 小松菜の軟らか煮 けんちん汁	米 かじき こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ かじきのあつさり煮 小松菜煮 けんちん汁	米 かじき こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	蒸しパン こまつなスープ	蒸しパンMIX・牛乳 にんじん
13	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 ミネストローネスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ きゅうり・にんじん キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト	パン 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 ミネストローネスープ	食パン 鶏ささみ きゅうり・にんじん キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト	しらすがゆ	米・しらす
14	水	7倍がゆ そばろ煮 白和え 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ 豆腐・ほうれんそう・にんじん だいこん・わかめ	おかゆ そばろ煮 白和え 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ 豆腐・ほうれんそう・にんじん だいこん・わかめ	ホットケーキ じゃがいもスープ	ホットケーキMIX・牛乳 じゃがいも
15	木	野菜がゆ きゅうりの軟らか煮 もやしスープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ ながねぎ きゅうり・にんじん・ささみ もやし・にんじん	野菜がゆ きゅうり煮 もやしスープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ ながねぎ きゅうり・にんじん・ささみ もやし・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・もやし・ながねぎ
16	金	7倍がゆ じゃがいものそばろ煮 にんじんの軟らか煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・鶏挽肉・にんじん・たまねぎ にんじん・きゅうり・ツナ たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそばろ煮 にんじん煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・鶏挽肉・にんじん・たまねぎ にんじん・きゅうり・ツナ たまねぎ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・キャベツ
17	土	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 しらすわかめの軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ しらす・わかめ・きゅうり ほうれんそう・豆腐	おかゆ 鶏ささみの煮物 しらすとわかめ煮 味噌汁	米 鶏ささみ しらす・わかめ・きゅうり ほうれんそう・豆腐	パン わかめスープ	食パン わかめ・ながねぎ
19	月	7倍がゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・だいこん・葉ねぎ かぼちゃ だいこん・ながねぎ	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃ煮 味噌汁	米 鶏挽肉・だいこん・葉ねぎ かぼちゃ だいこん・ながねぎ	だいこんがゆ	米・だいこん・ながねぎ
20	火	野菜うどん きゅうりの軟らか煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ・ もやし・ながねぎ・にんじん きゅうり・にんじん	野菜うどん きゅうり煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ・ もやし・ながねぎ・にんじん きゅうり・にんじん	そばろがゆ	米・鶏挽肉
21	水	トマトがゆ マッシュポテト キャベツの軟らか煮 チキンスープ	米・たまねぎ・トマト じゃがいも キャベツ・にんじん・コーン 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	トマトがゆ マッシュポテト キャベツ煮 チキンスープ	米・たまねぎ・トマト じゃがいも キャベツ・にんじん・コーン 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMIX・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん
22	木	7倍がゆ たらのあつさり煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 たら にんじん・さやいんげん 豆腐・ながねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 にんじん煮 味噌汁	米 たら にんじん・さやいんげん 豆腐・ながねぎ	おかがゆ	米・かつおぶし
23	金	7倍がゆ 野菜炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり わかめ・ながねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり わかめ・ながねぎ	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX・牛乳 トマト・たまねぎ
24	土	野菜がゆ だいこんの軟らか煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	野菜がゆ だいこん煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん・鶏挽肉 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
26	月	7倍がゆ かじきのあつさり煮 小松菜の軟らか煮 けんちん汁	米 かじき こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ かじきのあつさり煮 小松菜煮 けんちん汁	米 かじき こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	蒸しパン こまつなスープ	蒸しパンMIX・牛乳 にんじん
27	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 ミネストローネスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ きゅうり・にんじん キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト	パン 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 ミネストローネスープ	食パン 鶏ささみ きゅうり・にんじん キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト	しらすがゆ	米・しらす
28	水	7倍がゆ そばろ煮 白和え 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ 豆腐・ほうれんそう・にんじん だいこん・わかめ	おかゆ そばろ煮 白和え 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ 豆腐・ほうれんそう・にんじん だいこん・わかめ	ホットケーキ じゃがいもスープ	ホットケーキMIX・牛乳 じゃがいも
29	木	7倍がゆ 野菜炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 豆乳スープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	おかゆ 野菜炒め煮 ブロッコリー煮 豆乳スープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん・豆乳	パン にんじんスープ	米粉パン にんじん・たまねぎ
30	金	7倍がゆ じゃがいものそばろ煮 にんじんの軟らか煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・鶏挽肉・にんじん・たまねぎ にんじん・きゅうり・ツナ たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそばろ煮 にんじん煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・鶏挽肉・にんじん・たまねぎ にんじん・きゅうり・ツナ たまねぎ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・キャベツ
31	土	そばろがゆ しらすとわかめの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・ゆで大豆・葉ねぎ しらす・わかめ・きゅうり ほうれんそう・豆腐	そばろがゆ しらすとわかめ煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・ゆで大豆・葉ねぎ しらす・わかめ・きゅうり ほうれんそう・豆腐	パン わかめスープ	食パン わかめ・ながねぎ

※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。  
 ※食パン・米粉パンは国産小麦使用・卵不使用のものです。