



	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)	鶏がゆ キャベツの軟らか煮 スティック胡瓜 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜	鶏がゆ キャベツの柔らか煮 スティック胡瓜 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜 玉ねぎ	蒸しパン トマトスープ	ケーキミックス粉・豆乳 トマト・キャベツ・ツナ
2(木)	パンがゆ チキンソテー 二色野菜 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜	パン チキンソテー 二色野菜 味噌汁	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 いんげん・玉ねぎ	人参がゆ いんげん煮	米・人参・玉ねぎ いんげん・玉ねぎ
3(金)	7倍がゆ 豆腐のすり煮 ほうれん草煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・人参 ほうれん草・もやし	おかゆ～軟飯 豆腐の旨煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・人参 ほうれん草・もやし しめじ・キャベツ	りんごゼリー せんべい	りんごジュース・りんご ゼラチン
4(土)	人参がゆ キャベツの煮物 スープ(汁のみ)	米・人参・鶏挽肉 キャベツ・玉ねぎ	人参がゆ キャベツの煮物 味噌汁	米・人参・鶏挽肉 キャベツ・玉ねぎ わかめ・玉ねぎ	パン きのこスープ	食パン しめじ・玉ねぎ・キャベツ・豚挽肉
6(月)	7倍がゆ 魚の野菜あんかけ 大根煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・キャベツ・人参・小松菜 大根・人参	おかゆ～軟飯 魚の野菜あんかけ 大根煮 味噌汁	米 白身魚・キャベツ・人参 大根煮・人参 長ねぎ・小松菜	ホットケーキ キャベツスープ	ケーキミックス粉・豆乳 キャベツ・人参
7(火)	煮込みうどん 人参軟らか煮	うどん・鶏挽肉・人参 わかめ・長ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	煮込みうどん 人参軟らか煮	うどん・鶏挽肉・人参 わかめ・長ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	しらすがゆ わかめスープ	米・しらす わかめ・人参・長ねぎ
8(水)	7倍がゆ 肉じゃが もやしのトマト煮 スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参 もやし・トマト	おかゆ～軟飯 肉じゃが もやしのトマト煮 味噌汁	米 じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参 もやし・トマト 玉ねぎ	ベジタブルケーキ ポテトスープ	ケーキミックス粉・人参 キャベツ じゃが芋・玉ねぎ 鶏挽肉
9(木)	パンがゆ ミートボール マッシュポテト スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参	パン ミートボール マッシュポテト かぶのスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 かぶ	ツナがゆ ベジタブルスープ	米・ツナ・人参・玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ
10(金)	7倍がゆ 茹で魚 コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	米 白身魚 南瓜・人参・ブロッコリー	おかゆ～軟飯 煮魚 コロコロ野菜 味噌汁	米 白身魚 南瓜・人参・ブロッコリー 大根	蒸しパン ブロッコリーのスープ	ケーキミックス粉・豆乳 ブロッコリー・人参
11(土)	三色がゆ 玉ねぎの煮物 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	三色がゆ 玉ねぎの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参 じゃが芋	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ
13(月)	7倍がゆ 白身魚の野菜煮 もやしの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・人参・小松菜 もやし・胡瓜	おかゆ～軟飯 白身魚の野菜煮 もやしの軟らか煮 味噌汁	米 白身魚・人参・小松菜 もやし・胡瓜 長ねぎ・人参	芋がゆ 小松菜煮浸し	じゃが芋・人参 小松菜・長ねぎ・もやし
14(火)	肉うどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・もやし ほうれん草・人参 胡瓜・人参	肉うどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・もやし ほうれん草・人参 胡瓜・人参	おかががゆ コーンスープ	米・かつおぶし コーン・もやし・長ねぎ
15(水)	鶏がゆ キャベツの軟らか煮 スティック胡瓜 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜	鶏がゆ キャベツの柔らか煮 スティック胡瓜 オニオンスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜 玉ねぎ	蒸しパン トマトスープ	ケーキミックス粉・豆乳 トマト・キャベツ・ツナ
16(木)	パンがゆ チキンソテー 二色野菜 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜	パン チキンソテー 二色野菜 いんげんスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 いんげん・玉ねぎ	人参がゆ いんげん煮	米・人参・玉ねぎ いんげん・玉ねぎ
17(金)	7倍がゆ 豆腐のすり煮 ほうれん草煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・人参 ほうれん草・もやし	おかゆ～軟飯 豆腐の旨煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・人参 ほうれん草・もやし しめじ・キャベツ	りんごゼリー せんべい	りんごジュース・りんご ゼラチン
18(土)	人参がゆ キャベツの煮物 スープ(汁のみ)	米・人参・鶏挽肉 キャベツ・玉ねぎ	人参がゆ キャベツの煮物 味噌汁	米・人参・鶏挽肉 キャベツ・玉ねぎ わかめ・玉ねぎ	パン きのこスープ	食パン しめじ・玉ねぎ・キャベツ・豚挽肉 豚挽肉
20(月)	7倍がゆ 魚の野菜あんかけ 大根煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・キャベツ・人参・小松菜 大根・人参	おかゆ～軟飯 魚の野菜あんかけ 大根煮 味噌汁	米 白身魚・キャベツ・人参 大根煮・人参 長ねぎ・小松菜	ホットケーキ キャベツスープ	ケーキミックス粉・豆乳 キャベツ・人参
21(火)	煮込みうどん 人参軟らか煮	うどん・鶏挽肉・人参 わかめ・長ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	煮込みうどん 人参軟らか煮	うどん・鶏挽肉・人参 わかめ・長ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	しらすがゆ わかめスープ	米・しらす わかめ・人参・長ねぎ
22(水)	7倍がゆ 肉じゃが もやしのトマト煮 スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参 もやし・トマト	おかゆ～軟飯 肉じゃが もやしのトマト煮 味噌汁	米 じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ・人参 もやし・トマト 玉ねぎ	お好み焼き ポテトスープ	小麦粉・豚肉・キャベツ 人参 じゃが芋・玉ねぎ
23(木)	パンがゆ ミートボール マッシュポテト スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参	パン ミートボール マッシュポテト かぶのスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 かぶ	ツナがゆ ベジタブルスープ	米・ツナ・人参・玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ
24(金)	7倍がゆ 茹で魚 コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	米 白身魚 南瓜・人参・ブロッコリー	おかゆ～軟飯 煮魚 コロコロ野菜 味噌汁	米 白身魚 南瓜・人参・ブロッコリー 大根	蒸しパン ブロッコリーのスープ	ケーキミックス粉・豆乳 ブロッコリー・人参
25(土)	三色がゆ 玉ねぎの煮物 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	三色がゆ 玉ねぎの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参 じゃが芋	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ
27(月)	7倍がゆ 白身魚の野菜煮 もやしの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・人参・小松菜 もやし・胡瓜	おかゆ～軟飯 白身魚の野菜煮 もやしの軟らか煮 味噌汁	米 白身魚・人参・小松菜 もやし・胡瓜 長ねぎ・人参	芋がゆ 小松菜すり煮	じゃが芋・人参 小松菜・長ねぎ・もやし
28(火)	7倍がゆ チキンボール さつま芋煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ さつま芋・人参	おかゆ～軟飯 チキンボール さつま芋煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ さつま芋・人参 わかめ・人参	さつま芋蒸しパン キャロットスープ	ケーキミックス粉・さつま芋 人参・玉ねぎ
30(木)	肉うどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・もやし ほうれん草・人参 胡瓜・人参	肉うどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・もやし ほうれん草・人参 胡瓜・人参	おかががゆ コーンスープ	米・かつおぶし コーン・もやし・長ねぎ

※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。



