



7・8か月頃		9～11か月頃			
午前食	食材	午前食	食材		
1 (火)	ツナがゆ キャベツ煮 スープ(汁のみ)	ツナがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・ツナ・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・人参	パン オニオンスープ	ブティボワン 玉ねぎ・人参・キャベツ
2(水)	7倍がゆ チキンボール かぶ軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ チキンボール かぶ軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ・トマト かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 トマト・玉ねぎ・豆腐
3(木)	パンがゆ なすミート 人参ツナ煮 スープ(汁のみ)	パン なすミート 人参ツナ煮 キャベツスープ	ブティボワン 豚挽肉・なす・玉ねぎ 人参・胡瓜・ツナ キャベツ・玉ねぎ	五目うどん	うどん・人参・長ねぎ・しめじ コーン・ツナ
4(金)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜すり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・豆乳 じゃが芋・玉ねぎ・トマト
5(土)	人参がゆ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	人参がゆ コロコロ野菜 味噌汁	米・人参・鶏挽肉・いんげん 人参・胡瓜 玉ねぎ・人参	パン キャベツスープ	ブティボワン キャベツ・玉ねぎ・コーン
7(月)	7倍がゆ 茹で魚 大根煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 もやし・長ねぎ・人参	ホットケーキ 大根スープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 大根・人参・長ねぎ
8(火)	肉うどん 冬瓜煮	肉うどん 冬瓜煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 冬瓜・チンゲン菜・豆腐	マッシュポテト わかめスープ	じゃが芋・豆乳 わかめ・しめじ・豆腐
9(水)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 人参軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 人参 もやし・えのき	りんご蒸しパン 人参スープ	小麦粉・豆乳・りんご 人参・キャベツ・長ねぎ
10(木)	パンがゆ 白身魚の野菜煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	パン 白身魚の野菜煮 マッシュポテト 春雨スープ	ブティボワン カレイ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・豆乳 春雨・人参・チンゲン菜	人参がゆ じゃが芋煮	米・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参
11(金)	7倍がゆ 白身魚野菜あんかけ 人参軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 白身魚野菜あんかけ 人参スティック 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・小松菜 人参・胡瓜 玉ねぎ	蒸しパン 青菜スープ	小麦粉・豆乳 小松菜・玉ねぎ・人参
12(土)	ベジタブルがゆ コロコロポテト スープ(汁のみ)	ベジタブルがゆ コロコロポテト キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋・人参 キャベツ・胡瓜	パン きのこスープ	ブティボワン えのき・玉ねぎ・人参
14(月)	7倍がゆ 鶏ささみのトマト煮 大根すり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 スティック野菜 ツナスープ	米 ささみ・トマト・玉ねぎ 大根・人参・胡瓜 ツナ・玉ねぎ	ツナ入ホットケーキ 野菜スープ	ホットケーキMIX粉・豆乳・ツナ キャベツ・玉ねぎ・人参
15(火)	わかめうどん キャベツ煮	わかめうどん キャベツ煮	うどん・わかめ・白菜・豚挽肉 キャベツ・玉ねぎ・人参	パン オニオンスープ	ブティボワン 玉ねぎ・人参・キャベツ
16(水)	7倍がゆ チキンボール かぶ軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ チキンボール かぶ軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ・トマト かぶ・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	ホットケーキ トマトスープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 トマト・玉ねぎ・豆腐
17(木)	パンがゆ なすミート 人参ツナ煮 スープ(汁のみ)	パン なすミート 人参ツナ煮 キャベツスープ	ブティボワン 豚挽肉・なす・玉ねぎ 人参・胡瓜・ツナ キャベツ・玉ねぎ	五目うどん	うどん・人参・長ねぎ・しめじ コーン・ツナ
18(金)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜すり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	蒸しパン ポテトスープ	小麦粉・豆乳 じゃが芋・玉ねぎ・トマト
19(土)	人参がゆ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	人参がゆ コロコロ野菜 味噌汁	米・人参・鶏挽肉・いんげん 人参・胡瓜 玉ねぎ・人参	パン キャベツスープ	ブティボワン キャベツ・玉ねぎ・コーン
23(水)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 人参軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 人参 もやし・えのき	りんご蒸しパン 人参スープ	小麦粉・豆乳・りんご 人参・キャベツ・長ねぎ
24(木)	7倍がゆ ハンバーグ ブロッコリーすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ ハンバーグ 茹でブロッコリー オニオンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	蒸しパン ブロッコリースープ	小麦粉・豆乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参
25(金)	7倍がゆ 白身魚野菜あんかけ 人参軟らか煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 白身魚野菜あんかけ 人参スティック 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・小松菜 人参・胡瓜 玉ねぎ	わかめがゆ 青菜スープ	米・わかめ・玉ねぎ 小松菜・玉ねぎ・人参
26(土)	ベジタブルがゆ コロコロポテト スープ(汁のみ)	ベジタブルがゆ コロコロポテト キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋・人参 キャベツ・胡瓜	パン きのこスープ	ブティボワン えのき・玉ねぎ・人参
28(月)	7倍がゆ 茹で魚 大根煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 もやし・長ねぎ・人参	ホットケーキ 大根スープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 大根・人参・長ねぎ
29(火)	肉うどん 冬瓜煮	肉うどん 冬瓜煮	うどん・豚挽肉・長ねぎ 冬瓜・チンゲン菜・豆腐	マッシュポテト わかめスープ	じゃが芋・豆乳 わかめ・しめじ・豆腐
30(水)	7倍がゆ 鶏ささみのトマト煮 大根すり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 スティック野菜 ツナスープ	米 ささみ・トマト・玉ねぎ 大根・人参・胡瓜 ツナ・玉ねぎ	ツナ入ホットケーキ 野菜スープ	ホットケーキMIX粉・豆乳・ツナ キャベツ・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。  
※ブティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のパンの名称です。

