



	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)	ほうれん草がゆ 人参軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・ほうれん草 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	ほうれん草がゆ 人参煮 味噌汁	米・豚挽肉・ほうれん草 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・ツナ
2(火)	7倍がゆ ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ	おかゆ ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ	じゃが芋おやき 人参スープ	じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・ブロッコリー
3(水)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 煮魚 小松菜煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	ホットケーキ アスパラスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 アスパラガス・玉ねぎ・人参
4(木)	鶏挽うどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・わかめ 人参・ほうれん草	鶏挽うどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・わかめ 人参・ほうれん草	しらすがゆ	米・しらす・万能ねぎ
5(金)	そぼろがゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・わかめ	そぼろがゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・わかめ	芋がゆ	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参
6(土)	ねぎ塩がゆ キャベツの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・じゃが芋	ねぎ塩がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・じゃが芋	パン オニオンスープ	プティブラン 玉ねぎ・人参
8(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 根菜軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ 人参・里芋・いんげん 小松菜・麩	おかゆ カレイの味噌煮 根菜煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ 人参・里芋・いんげん 小松菜・麩	りんご蒸しパン ベジタブルスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳・りんご 人参・小松菜・長ねぎ
9(火)	ハンがゆ 豚挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	パン 豚挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	いんげんがゆ	米・いんげん・人参
10(水)	7倍がゆ 鶏団子 大根軟らか煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・長ねぎ 大根・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	おかゆ 鶏団子 大根煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・長ねぎ 大根・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	人参がゆ	米・人参・大根・玉ねぎ
11(木)	7倍がゆ 肉じゃが 白菜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜・胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	おかゆ 肉じゃが 白菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜・胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	パン 白菜スープ	プティポワン 白菜・玉ねぎ・人参
12(金)	7倍がゆ ささみとキャベツの煮物 アスパラ軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ・キャベツ アスパラガス・人参 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 アスパラ煮 味噌汁	米 鶏ささみ・キャベツ アスパラガス・人参 ほうれん草・玉ねぎ	和風スパゲティ	スパゲティ・ツナ・玉ねぎ・ほうれん草
13(土)	ミートがゆ 胡瓜ともやしの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	ミートがゆ 胡瓜ともやし煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	プティポワン もやし・玉ねぎ・人参
15(月)	7倍がゆ 鶏挽と玉ねぎの旨煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	おかゆ 鶏挽と玉ねぎの旨煮 人参煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 豆腐・長ねぎ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・ツナ
16(火)	7倍がゆ ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ	おかゆ ハンバーグ 温野菜 コーンスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ	じゃが芋おやき 人参スープ	じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・ブロッコリー
17(水)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 煮魚 小松菜煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	ホットケーキ アスパラスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 アスパラガス・玉ねぎ・人参
18(木)	鶏挽うどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・わかめ 人参・ほうれん草	鶏挽うどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・長ねぎ・わかめ 人参・ほうれん草	しらすがゆ	米・しらす・万能ねぎ
19(金)	そぼろがゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・わかめ	そぼろがゆ 胡瓜煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ・わかめ	芋がゆ	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参
20(土)	ねぎ塩がゆ キャベツの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・じゃが芋	ねぎ塩がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・じゃが芋	パン オニオンスープ	プティブラン 玉ねぎ・人参
22(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 根菜軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ 人参・里芋・いんげん 小松菜・麩	おかゆ カレイの味噌煮 根菜煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ 人参・里芋・いんげん 小松菜・麩	りんご蒸しパン ベジタブルスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳・りんご 人参・小松菜・長ねぎ
23(火)	ハンがゆ 豚挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	パン 豚挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	いんげんがゆ	米・いんげん・人参
24(水)	7倍がゆ 鶏団子 大根軟らか煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・長ねぎ 大根・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	おかゆ 鶏団子 大根煮 チンゲン菜スープ	米 鶏挽肉・長ねぎ 大根・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	人参がゆ	米・人参・大根・玉ねぎ
25(木)	7倍がゆ かじきの甘辛煮 ココロ野菜 味噌汁	米 かじきまぐろ さつま芋・胡瓜・人参 豆腐・わかめ	おかゆ かじきの甘辛煮 ココロ野菜 味噌汁	米 かじきまぐろ さつま芋・胡瓜・人参 豆腐・わかめ	ホットケーキ わかめスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 わかめ・人参・豆腐
26(金)	7倍がゆ ささみとキャベツの煮物 アスパラ軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ・キャベツ アスパラガス・人参 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ ささみとキャベツの煮物 アスパラ煮 味噌汁	米 鶏ささみ・キャベツ アスパラガス・人参 ほうれん草・玉ねぎ	和風スパゲティ	スパゲティ・ツナ・玉ねぎ・ほうれん草
27(土)	ミートがゆ 胡瓜ともやしの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	ミートがゆ 胡瓜ともやし煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	プティポワン もやし・玉ねぎ・人参
30(火)	7倍がゆ 肉じゃが 白菜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜・胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	おかゆ 肉じゃが 白菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 白菜・胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	パン 白菜スープ	食パン 白菜・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。  
 ※プティポワン・プティブランは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。

