



7・8か月頃		9～11か月頃				
午前食	食材	午前食	食材			
1(木)	パンがゆ チキンボール キャベツ煮 スープ(汁のみ)	フティボワン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・胡瓜	パン チキンボール キャベツ煮 さつま芋スープ	フティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・胡瓜 さつま芋・玉ねぎ	蒸しパン 人参スープ	小麦粉・豆乳 人参・玉ねぎ・キャベツ
2(金)	7倍がゆ 白身魚のつみれ かぶの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 たら・人参・玉ねぎ かぶ・胡瓜・人参	おかゆ 白身魚のつみれ かぶの軟らか煮 味噌汁	米 たら・人参・玉ねぎ かぶ・胡瓜・人参 なす・万能ねぎ	パン かぶスープ	フティボワン かぶ・玉ねぎ・なす
3(土)	三色がゆ キャベツのトマト煮 スープ(汁のみ)	米・人参・ピーマン・豚挽肉 キャベツ・胡瓜・トマト	三色がゆ キャベツのトマト煮 ポテトスープ	米・人参・ピーマン・豚挽肉 キャベツ・胡瓜・トマト じゃが芋・玉ねぎ	パン トマトスープ	フティボワン トマト・玉ねぎ・キャベツ
5(月)	7倍がゆ 白身魚のきのこ煮 白菜の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレイ・しめじ・人参 白菜・小松菜・人参	おかゆ 白身魚のきのこ煮 白菜の煮物 味噌汁	米 カレイ・しめじ・人参 白菜・小松菜・人参 大根・長ねぎ	じゃこがゆ 味噌汁	米・じゃこ 白菜・人参・小松菜
6(火)	きのこうどん 豆腐煮	うどん・豚挽肉・しめじ・えのき 豆腐・人参・わかめ・胡瓜	きのこうどん 豆腐煮	うどん・豚挽肉・しめじ・えのき 豆腐・人参・わかめ・胡瓜	蒸しパン わかめスープ	小麦粉・豆乳 わかめ・豆腐・長ねぎ
7(水)	7倍がゆ 茹で魚 大根の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレイ 大根・人参・胡瓜	おかゆ 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 キャベツ・長ねぎ	芋ようかん キャベツスープ	さつま芋・寒天 キャベツ・人参・大根
8(木)	パンがゆ ささみのトマト煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	フティボワン・豆乳 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ じゃが芋	パン ささみのトマト煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	フティボワン 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草・しめじ	もやしうどん	うどん・もやし・キャベツ・人参 豚挽肉
9(金)	7倍がゆ 豚挽肉のピーマン煮 ココロ野菜 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・ピーマン・人参 胡瓜・人参	おかゆ 豚挽肉のピーマン煮 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・ピーマン・人参 胡瓜・人参 なす	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・豆乳 春雨・なす・人参
10(土)	ほうれん草がゆ もやし煮 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草・豚挽肉 もやし・人参	ほうれん草がゆ もやし煮 味噌汁	米・ほうれん草・豚挽肉 もやし・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ポテトスープ	フティボワン じゃが芋・人参・玉ねぎ
12(月)	きのこがゆ いんげん煮 スープ(汁のみ)	米・しめじ・人参・鶏挽肉 いんげん・人参・大根	きのこがゆ いんげん煮 味噌汁	米・しめじ・人参・鶏挽肉 いんげん・人参・大根 小松菜・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	フティボワン 玉ねぎ・人参・ピーマン
13(火)	肉うどん ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・キャベツ・胡瓜	肉うどん ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・キャベツ・胡瓜	人参がゆ 味噌汁	米・人参・いんげん・長ねぎ キャベツ・もやし
14(水)	7倍がゆ 肉じゃが ココロマカロニ スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚挽肉 マカロニ・胡瓜・人参	おかゆ 肉じゃが ココロマカロニ 味噌汁	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚挽肉 マカロニ・胡瓜・人参 玉ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 玉ねぎ・人参
15(木)	7倍がゆ 白身魚のつみれ かぶの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 たら・人参・玉ねぎ かぶ・胡瓜・人参	おかゆ 白身魚のつみれ かぶの軟らか煮 味噌汁	米 たら・人参・玉ねぎ かぶ・胡瓜・人参 なす・万能ねぎ	パン かぶスープ	フティボワン かぶ・玉ねぎ・なす
16(金)	パンがゆ チキンボール キャベツ煮 スープ(汁のみ)	フティボワン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・胡瓜	パン チキンボール キャベツ煮 さつま芋スープ	フティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参・胡瓜 さつま芋・玉ねぎ	蒸しパン 人参スープ	小麦粉・豆乳 人参・玉ねぎ・キャベツ
17(土)	三色がゆ キャベツのトマト煮 スープ(汁のみ)	米・人参・ピーマン・豚挽肉 キャベツ・胡瓜・トマト	三色がゆ キャベツのトマト煮 ポテトスープ	米・人参・ピーマン・豚挽肉 キャベツ・胡瓜・トマト じゃが芋・玉ねぎ	パン トマトスープ	フティボワン トマト・玉ねぎ・キャベツ
19(月)	7倍がゆ 白身魚のきのこ煮 白菜の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレイ・しめじ・人参 白菜・小松菜・人参	おかゆ 白身魚のきのこ煮 白菜の煮物 味噌汁	米 カレイ・しめじ・人参 白菜・小松菜・人参 大根・長ねぎ	じゃこがゆ 味噌汁	米・じゃこ 白菜・人参・小松菜
20(火)	きのこうどん 豆腐煮	うどん・豚挽肉・しめじ・えのき 豆腐・人参・わかめ・胡瓜	きのこうどん 豆腐煮	うどん・豚挽肉・しめじ・えのき 豆腐・人参・わかめ・胡瓜	蒸しパン わかめスープ	小麦粉・豆乳 わかめ・豆腐・長ねぎ
21(水)	7倍がゆ 茹で魚 大根の煮物 スープ(汁のみ)	米 カレイ 大根・人参・胡瓜	おかゆ 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 キャベツ・長ねぎ	芋ようかん キャベツスープ	さつま芋・寒天 キャベツ・人参・大根
22(木)	パンがゆ ささみのトマト煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	フティボワン・豆乳 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ じゃが芋	パン ささみのトマト煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	フティボワン 鶏ささみ・トマト・玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草・しめじ	もやしうどん	うどん・もやし・キャベツ・人参 豚挽肉
23(金)	7倍がゆ 豚挽肉のピーマン煮 ココロ野菜 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・ピーマン・人参 胡瓜・人参	おかゆ 豚挽肉のピーマン煮 ココロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・ピーマン・人参 胡瓜・人参 なす	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・豆乳 春雨・なす・人参
24(土)	ほうれん草がゆ もやし煮 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草・豚挽肉 もやし・人参	ほうれん草がゆ もやし煮 味噌汁	米・ほうれん草・豚挽肉 もやし・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ポテトスープ	フティボワン じゃが芋・人参・玉ねぎ
26(月)	きのこがゆ いんげん煮 スープ(汁のみ)	米・しめじ・人参・鶏挽肉 いんげん・人参・大根	きのこがゆ いんげん煮 味噌汁	米・しめじ・人参・鶏挽肉 いんげん・人参・大根 小松菜・玉ねぎ	パン ベジタブルスープ	フティボワン 玉ねぎ・人参・ピーマン
27(火)	肉うどん ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・キャベツ・胡瓜	肉うどん ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・キャベツ・胡瓜	人参がゆ 味噌汁	米・人参・いんげん・長ねぎ キャベツ・もやし
28(水)	7倍がゆ 肉じゃが ココロマカロニ スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚挽肉 マカロニ・胡瓜・人参	おかゆ 肉じゃが ココロマカロニ 味噌汁	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚挽肉 マカロニ・胡瓜・人参 玉ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMIX粉・豆乳 玉ねぎ・人参
29(木)	キャロットがゆ ハンバーグ 茹でブロッコリー スープ(汁のみ)	米・人参 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・トマト	キャロットがゆ ハンバーグ 茹でブロッコリー ツナのスープ	米・人参 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・トマト ツナ・玉ねぎ	スイートポテト コーンスープ	さつま芋・豆乳 コーン・ブロッコリー・玉ねぎ
30(金)	パンがゆ チキンボール マッシュ南瓜 スープ(汁のみ)	フティボワン・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜	パン チキンボール マッシュ南瓜 チンゲン菜スープ	フティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ 南瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	蒸しパン 南瓜スープ	小麦粉・豆乳 南瓜・玉ねぎ・チンゲン菜
31(土)	ツナがゆ キャベツのトマト煮 スープ(汁のみ)	米・人参・ピーマン・ツナ キャベツ・胡瓜・トマト	ツナがゆ キャベツのトマト煮 ポテトスープ	米・人参・ピーマン・ツナ キャベツ・胡瓜・トマト じゃが芋・玉ねぎ	パン トマトスープ	フティボワン トマト・玉ねぎ・キャベツ

※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。
 ※フティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のパンの名称です。

