



	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(金)	7倍がゆ 煮魚 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 もやし・わかめ	おかゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 もやし・わかめ	わかめがゆ	米・わかめ・人参・いんげん
2(土)	鶏がゆ キャベツ軟らか煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	プティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
4(月)	7倍がゆ 挽肉玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜・もやし	おかゆ 挽肉玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜・もやし	人参がゆ キャベツスープ	米・人参 キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー
5(火)	スパゲティミートソース キャベツツナ煮 コーンスープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	スパゲティミートソース キャベツツナ煮 コーンスープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	パン なすのスープ	プティボワン なす・玉ねぎ・人参
6(水)	三色がゆ 軟らか野菜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	三色がゆ スティック野菜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・じゃが芋
7(木)	肉うどん ジャーマンポテト	うどん・豚挽肉・人参・わかめ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー	肉うどん ジャーマンポテト	うどん・豚挽肉・人参・わかめ じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー	芋がゆ ブロッコリースープ	じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ
8(金)	7倍がゆ カレイの玉ねぎ煮 大根煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ 大根・人参 なす・万能ねぎ	おかゆ カレイの玉ねぎ煮 大根煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ 大根・人参 なす・万能ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ・人参
9(土)	挽肉がゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	挽肉がゆ ほうれん草煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティボワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
11(月)	7倍がゆ なすの味噌煮 胡瓜軟らか煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	おかゆ なすの味噌煮 スティック胡瓜 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	長ねぎがゆ 春雨スープ	米・長ねぎ・なす 春雨・人参・玉ねぎ
12(火)	キャベツ煮うどん じゃが芋煮	うどん・キャベツ・人参・豚挽肉 じゃが芋・胡瓜	キャベツ煮うどん じゃが芋煮	うどん・キャベツ・人参・豚挽肉 じゃが芋・胡瓜	パン 野菜スープ	食パン 玉ねぎ・キャベツ・人参
13(水)	7倍がゆ 肉じゃが キャベツ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ・人参	おかゆ 肉じゃが キャベツ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ・人参	キャベツがゆ 人参スープ	米・キャベツ・人参 人参・玉ねぎ
14(木)	パンがゆ チキンボール ブロッコリーコーン煮 キャベツスープ	食パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	パン チキンボール ブロッコリーコーン煮 キャベツスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	コーンがゆ 人参スープ	米・コーン・玉ねぎ 人参・ブロッコリー
15(金)	7倍がゆ 煮魚 いんげん軟らか煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 もやし・わかめ	おかゆ 煮魚 いんげん煮 味噌汁	米 カレイ いんげん・人参 もやし・わかめ	わかめがゆ	米・わかめ・人参・いんげん
16(土)	鶏がゆ キャベツ軟らか煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン キャベツスープ	プティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
19(火)	スパゲティミートソース キャベツツナ煮 コーンスープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	スパゲティミートソース キャベツツナ煮 コーンスープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ コーン・玉ねぎ	パン なすのスープ	プティボワン なす・玉ねぎ・人参
20(水)	三色がゆ 軟らか野菜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	三色がゆ スティック野菜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・じゃが芋
21(木)	パンがゆ ささみの軟らか煮 二色野菜 オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	パン ささみの軟らか煮 二色野菜 オニオンスープ	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ アスパラガス・人参 玉ねぎ	ツナがゆ アスパラスープ	米・ツナ・玉ねぎ アスパラガス・キャベツ・人参
22(金)	7倍がゆ カレイの玉ねぎ煮 大根煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ 大根・人参 なす・万能ねぎ	おかゆ カレイの玉ねぎ煮 大根煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ 大根・人参 なす・万能ねぎ	ホットケーキ オニオンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ・人参
23(土)	挽肉がゆ ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	挽肉がゆ ほうれん草煮 わかめスープ	米・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティボワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
25(月)	7倍がゆ なすの味噌煮 胡瓜軟らか煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	おかゆ なすの味噌煮 スティック胡瓜 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・なす・長ねぎ 胡瓜・人参 玉ねぎ	長ねぎがゆ 春雨スープ	米・長ねぎ・なす 春雨・人参・玉ねぎ
26(火)	キャベツ煮うどん じゃが芋煮	うどん・キャベツ・人参・豚挽肉 じゃが芋・胡瓜	キャベツ煮うどん じゃが芋煮	うどん・キャベツ・人参・豚挽肉 じゃが芋・胡瓜	パン 野菜スープ	食パン 玉ねぎ・キャベツ・人参
27(水)	7倍がゆ 肉じゃが キャベツ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ・人参	おかゆ 肉じゃが キャベツ煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 長ねぎ・人参	キャベツがゆ 人参スープ	米・キャベツ・人参 人参・玉ねぎ
28(木)	どうもろこしがゆ カレイの人参煮 軟らかマカロニ トマトスープ	米・どうもろこし カレイ・人参 マカロニ・胡瓜・人参 トマト・玉ねぎ	どうもろこしがゆ カレイの人参煮 マカロニ煮 トマトスープ	米・どうもろこし カレイ・人参 マカロニ・胡瓜・人参 トマト・玉ねぎ	蒸しパン 玉ねぎスープ	小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・どうもろこし
29(金)	7倍がゆ 挽肉玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜・もやし	おかゆ 挽肉玉ねぎ煮 茹でブロッコリー 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 小松菜・もやし	人参がゆ キャベツスープ	米・人参 キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー
30(土)	キャベツがゆ 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米・キャベツ・豚挽肉 胡瓜・人参・コーン 大根・万能ねぎ	キャベツがゆ 胡瓜のコーン煮 味噌汁	米・キャベツ・豚挽肉 胡瓜・人参・コーン 大根・万能ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・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。
 ※プティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のやわらかな食感のパンです。

