



	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(土)	キャベツがゆ 人参軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	キャベツがゆ 人参煮 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・キャベツ・玉ねぎ
3(月)	ほうれん草がゆ 胡瓜とツナの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・ほうれん草・人参 胡瓜・ツナ 豆腐・長ねぎ	ほうれん草がゆ 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米・豚挽肉・ほうれん草・人参 胡瓜・ツナ 豆腐・長ねぎ	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・長ねぎ
4(火)	コーンうどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・コーン・長ねぎ 人参・胡瓜	コーンうどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・コーン・長ねぎ 人参・胡瓜	ホットケーキ もやしスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 もやし・人参・ほうれん草
5(水)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 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 カレイ 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	人参がゆ ほうれん草スープ	米・人参 ほうれん草・大根・人参
6(木)	パンがゆ チキンボール 茹でブロッコリー オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・コーン	パン チキンボール 茹でブロッコリー オニオンスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・コーン	いんげんがゆ 南瓜スープ	米・いんげん・人参 南瓜・玉ねぎ
7(金)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜ともやし煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ ポテトスープ	米・わかめ・人参 じゃが芋・玉ねぎ
8(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	パン ベジタブルスープ	プティブラン 人参・キャベツ・玉ねぎ
10(月)	7倍がゆ 豚挽肉の青菜煮 白菜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・小松菜・じゃが芋 白菜・人参 大根・万能ねぎ	おかゆ 豚挽肉の青菜煮 白菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・小松菜・じゃが芋 白菜・人参 大根・万能ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・大根・小松菜
11(火)	わかめうどん アスパラ軟らか煮	うどん・鶏挽肉・わかめ・人参 アスパラガス・胡瓜	わかめうどん アスパラ煮	うどん・鶏挽肉・わかめ・人参 アスパラガス・胡瓜	じゃが芋煮 キャベツスープ	じゃが芋・人参 キャベツ・コーン
12(水)	7倍がゆ カレイの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレイの玉ねぎ煮 人参煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	軟らかナポリタン	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・小松菜
13(木)	パンがゆ ミートボール マッシュポテト かぶスープ	食パン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	パン ミートボール マッシュポテト かぶスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	トマトがゆ 人参スープ	米・トマト・玉ねぎ 人参・じゃが芋
14(金)	7倍がゆ 豆腐の味噌煮 胡瓜の軟らか煮 チンゲン菜スープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	おかゆ 豆腐の味噌煮 ココロコ胡瓜 チンゲン菜スープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	パン 春雨スープ	食パン 春雨・玉ねぎ・人参
15(土)	キャベツがゆ 人参軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	キャベツがゆ 人参煮 味噌汁	米・豚挽肉・キャベツ 人参・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	パン 人参スープ	プティボワン 人参・キャベツ・玉ねぎ
17(月)	キャベツがゆ 胡瓜とツナの軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・ツナ わかめ・じゃが芋	キャベツがゆ 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・キャベツ・長ねぎ 胡瓜・ツナ わかめ・じゃが芋	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・玉ねぎ
18(火)	コーンうどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・コーン・長ねぎ 人参・胡瓜	コーンうどん 二色野菜	うどん・鶏挽肉・コーン・長ねぎ 人参・胡瓜	ホットケーキ もやしスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 もやし・人参・ほうれん草
19(水)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 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 カレイ 小松菜・もやし・人参 大根・人参・長ねぎ	人参がゆ ほうれん草スープ	米・人参 ほうれん草・大根・人参
20(木)	パンがゆ チキンボール 茹でブロッコリー オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・コーン	パン チキンボール 茹でブロッコリー オニオンスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・コーン	いんげんがゆ 南瓜スープ	米・いんげん・人参 南瓜・玉ねぎ
21(金)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜ともやしの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 胡瓜ともやし煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし わかめ・玉ねぎ	わかめがゆ ポテトスープ	米・わかめ・人参 じゃが芋・玉ねぎ
22(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	パン ベジタブルスープ	プティブラン 人参・キャベツ・玉ねぎ
24(月)	7倍がゆ 豚挽肉の青菜煮 白菜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・小松菜・じゃが芋 白菜・人参 大根・万能ねぎ	おかゆ 豚挽肉の青菜煮 白菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・小松菜・じゃが芋 白菜・人参 大根・万能ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・大根・小松菜
25(火)	わかめうどん アスパラ軟らか煮	うどん・鶏挽肉・わかめ・人参 アスパラガス・胡瓜	わかめうどん アスパラ煮	うどん・鶏挽肉・わかめ・人参 アスパラガス・胡瓜	じゃが芋煮 キャベツスープ	じゃが芋・人参 キャベツ・コーン
26(水)	7倍がゆ カレイの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレイの玉ねぎ煮 人参煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	軟らかナポリタン	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・小松菜
27(木)	7倍がゆ 挽肉の軟らか煮 ココロコ野菜 清汁	米 鶏挽肉・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜 わかめ・麩	7倍がゆ 挽肉の旨煮 ココロコ野菜 清汁	米 鶏挽肉・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜 わかめ・麩	蒸しパン さつま芋のスープ	小麦粉・BP・牛乳 さつま芋・人参・玉ねぎ
28(金)	7倍がゆ 豆腐の味噌煮 胡瓜の軟らか煮 チンゲン菜スープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	おかゆ 豆腐の味噌煮 ココロコ胡瓜 チンゲン菜スープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ 胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	パン 春雨スープ	食パン 春雨・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。

※プティボワン・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。

