

日	曜	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	水	7倍がゆ かじきの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ かじきの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん かぶ・かぶ葉・にんじん	米粉パン にんじんスープ	米粉パン にんじん・ながねぎ
2	木	鶏そぼろがゆ ほうれんそうの軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	鶏そぼろがゆ ほうれんそう煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	だいこんがゆ	米・だいこん・にんじん
3	金	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・コーン	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・コーン	スープバゲティー	スパゲティー・たまねぎ・コーン
4	土	野菜がゆ キャベツの軟らか煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	野菜がゆ キャベツ煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	パン キャベツスープ	食パン キャベツ・たまねぎ
6	月	7倍がゆ そぼろ煮 はくさいの軟らか煮 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ はくさい・にんじん 豆腐・長ねぎ	おかゆ そぼろ煮 はくさい煮 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ はくさい・にんじん 豆腐・長ねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・ながねぎ
7	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラガスの軟らか煮 オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ・にんじん	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 オニオンスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ・にんじん	そぼろがゆ	米・鶏挽肉・たまねぎ
8	水	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 にんじんスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	米粉蒸しパン ポテトスープ	米粉・牛乳 じゃがいも・にんじん
9	木	7倍がゆ たらのあつさり煮 白和え 味噌汁	米 たら 豆腐・ほうれんそう・にんじん はくさい・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 白和え 味噌汁	米 たら 豆腐・ほうれんそう・にんじん はくさい・にんじん	米粉パン さつまいもスープ	米粉パン さつまいも
10	金	そぼろがゆ きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米・鶏挽肉 きゅうり・ささみフレーク にんじん・たまねぎ	そぼろがゆ きゅうり煮 にんじんスープ	米・鶏挽肉 きゅうり・ささみフレーク にんじん・たまねぎ	ホットケーキ 豆腐スープ	ホットケーキMIX・牛乳 豆腐・にんじん
11	土	野菜がゆ 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ	野菜がゆ 小松菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ	コーンおかかがゆ	米・コーン・おかか
14	火	トマトスパゲティー にんじんの軟らか煮 キャベツスープ	スパゲティー・豚挽肉・たまね ぎ・にんじん・トマト にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	トマトスパゲティー にんじん煮 キャベツスープ	スパゲティー・豚挽肉・たまね ぎ・にんじん・トマト にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ
15	水	7倍がゆ かじきの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ かじきの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 かじき にんじん・いんげん かぶ・かぶ葉・にんじん	米粉パン にんじんスープ	米粉パン にんじん・ながねぎ
16	木	鶏そぼろがゆ ほうれんそうの軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	鶏そぼろがゆ ほうれんそう煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ ほうれんそう・にんじん だいこん・葉ねぎ	だいこんがゆ	米・だいこん・にんじん
17	金	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・コーン	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・コーン	パン コーンスープ	米粉パン コーン・たまねぎ
18	土	野菜がゆ キャベツの軟らか煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	野菜がゆ キャベツ煮 ポテトスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・にんじん	パン キャベツスープ	キャロットロール キャベツ・たまねぎ
20	月	7倍がゆ そぼろ煮 はくさいの軟らか煮 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ はくさい・にんじん 豆腐・長ねぎ	おかゆ そぼろ煮 はくさい煮 清汁	米 豚挽肉・たまねぎ はくさい・にんじん 豆腐・長ねぎ	さつまいもがゆ	米・さつまいも
21	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 アスパラガスの軟らか煮 オニオンスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ・にんじん	パン 鶏ささみの煮物 アスパラ煮 オニオンスープ	食パン 鶏ささみ アスパラガス・にんじん たまねぎ・にんじん	そぼろがゆ	米・鶏挽肉・たまねぎ
22	水	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 にんじんスープ	米 じゃがいも・豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	米粉蒸しパン ポテトスープ	米粉・牛乳 じゃがいも・にんじん
23	木	7倍がゆ たらのあつさり煮 白和え 味噌汁	米 たら 豆腐・ほうれんそう・にんじん はくさい・にんじん	おかゆ たらのあつさり煮 白和え 味噌汁	米 たら 豆腐・ほうれんそう・にんじん はくさい・にんじん	米粉パン さつまいもスープ	米粉パン さつまいも
24	金	そぼろがゆ きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米・豚挽肉 きゅうり・ささみフレーク にんじん・たまねぎ	そぼろがゆ きゅうり煮 にんじんスープ	米・豚挽肉 きゅうり・ささみフレーク にんじん・たまねぎ	ホットケーキ 豆腐スープ	ホットケーキMIX・牛乳 豆腐・にんじん
25	土	野菜がゆ 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ	野菜がゆ 小松菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん こまつな・にんじん じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ	コーンおかかがゆ	米・コーン・おかか
27	月	7倍がゆ カレイの煮つけ きゅうりの軟らか煮 清汁	米 カレイ きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ カレイの煮つけ きゅうり煮 清汁	米 カレイ きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	パン キャベツスープ	米粉パン キャベツ・にんじん
28	火	トマトスパゲティー にんじんの軟らか煮 キャベツスープ	スパゲティー・豚挽肉・たまね ぎ・にんじん・トマト にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	トマトスパゲティー にんじん煮 キャベツスープ	スパゲティー・豚挽肉・たまね ぎ・にんじん・トマト にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ
29	水	そぼろがゆ トマトの軟らか煮 白菜スープ	米・鶏挽肉・たまねぎ トマト・きゅうり はくさい・にんじん	そぼろがゆ トマト煮 白菜スープ	米・鶏挽肉・たまねぎ トマト・きゅうり はくさい・にんじん	白菜がゆ	米・はくさい・たまねぎ
30	木	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり だいこん・さといも・ながねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 にんじん煮 味噌汁	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり だいこん・さといも・ながねぎ	ホットケーキ さつまいもスープ	ホットケーキMIX・牛乳 さつまいも
31	金	野菜がゆ そぼろ煮 ブロッコリーの軟らか煮 かぼちゃスープ	米・たまねぎ・にんじん・コーン 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・たまねぎ	野菜がゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 かぼちゃスープ	米・たまねぎ・にんじん・コーン 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・たまねぎ	米粉パン にんじんスープ	米粉パン にんじん・たまねぎ

※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。※米粉パン・食パン・キャロットロールは卵不使用のものです。