



	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
2(月)	7倍がゆ 豆腐の旨煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 人参・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	おかゆ 豆腐の旨煮 人参煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 人参・ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・玉ねぎ・人参
6(金)	7倍がゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 キャベツ・大根	おかゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 キャベツ・大根	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・BP・牛乳 春雨・人参・玉ねぎ
7(土)	長ねぎがゆ 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	長ねぎがゆ 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 もやしスープ	プティポワン もやし・ほうれん草・人参
9(月)	7倍がゆ 挽肉の玉ねぎ煮 かぶ軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 白菜・万能ねぎ	おかゆ 挽肉の玉ねぎ煮 かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 白菜・万能ねぎ	白菜がゆ かぶスープ	米・白菜・玉ねぎ・人参 かぶ・かぶの葉
10(火)	スパゲッティミートソース アスパラガス軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	スパゲッティミートソース アスパラガス煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	キャベツがゆ オニオンスープ	米・キャベツ・コーン 玉ねぎ・アスパラガス
11(水)	7倍がゆ カレーの味噌煮 いんげん軟らか煮 清汁	米 カレー いんげん・人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレーの味噌煮 いんげん煮 清汁	米 カレー いんげん・人参 小松菜・長ねぎ	人参がゆ わかめスープ	米・人参・いんげん わかめ・長ねぎ
12(木)	パンがゆ 鶏ささみミルク煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	プティポワン・牛乳 鶏ささみ・玉ねぎ・牛乳 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	パン 鶏ささみミルク煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	プティポワン 鶏ささみ・玉ねぎ・牛乳 ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・ブロッコリー
13(金)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 軟らか野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ 胡瓜・大根 玉ねぎ・人参	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ 胡瓜・大根 玉ねぎ・人参	玉ねぎがゆ 大根スープ	米・玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ
14(土)	ツナがゆ 胡瓜もやし煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	ツナがゆ 胡瓜もやし煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティポワン 人参・玉ねぎ・もやし
16(月)	挽肉がゆ じゃが芋煮 トマトスープ	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	挽肉がゆ じゃが芋煮 トマトスープ	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参
17(火)	煮込みうどん アスパラ人参煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン アスパラガス・人参	煮込みうどん アスパラ人参煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン アスパラガス・人参	パン ポテトスープ	プティポワン じゃが芋・キャベツ・人参
18(水)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・人参・もやし 大根・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・人参・もやし 大根・万能ねぎ	ホットケーキ 小松菜スープ	ホットケーキMix粉・牛乳 小松菜・人参・大根
19(木)	パンがゆ ジャーマンポテト ブロッコリーコーン煮 ほうれん草スープ	プティポワン・牛乳 じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	パン ジャーマンポテト ブロッコリーコーン煮 ほうれん草スープ	プティポワン じゃが芋・豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	コーンがゆ ブロッコリースープ	米・コーン・玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ
20(金)	7倍がゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 キャベツ・大根	おかゆ チキンボール 二色野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・胡瓜 キャベツ・大根	蒸しパン 春雨スープ	小麦粉・BP・牛乳 春雨・人参・玉ねぎ
21(土)	長ねぎがゆ 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	長ねぎがゆ 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 もやしスープ	プティポワン もやし・ほうれん草・人参
23(月)	7倍がゆ 挽肉の玉ねぎ煮 かぶ軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 白菜・万能ねぎ	おかゆ 挽肉の玉ねぎ煮 かぶ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・胡瓜 白菜・万能ねぎ	白菜がゆ かぶスープ	米・白菜・玉ねぎ・人参 かぶ・かぶの葉
24(火)	スパゲッティミートソース アスパラガス軟らか煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	スパゲッティミートソース アスパラガス煮 コーンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・胡瓜 コーン・玉ねぎ	キャベツがゆ オニオンスープ	米・キャベツ・コーン 玉ねぎ・アスパラガス
25(水)	7倍がゆ カレーの味噌煮 いんげん軟らか煮 清汁	米 カレー いんげん・人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレーの味噌煮 いんげん煮 清汁	米 カレー いんげん・人参 小松菜・長ねぎ	人参がゆ わかめスープ	米・人参・いんげん わかめ・長ねぎ
26(木)	7倍がゆ ハンバーグ 茹でブロッコリー キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・人参	おかゆ ハンバーグ 茹でブロッコリー キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・人参	トマトがゆ ブロッコリースープ	米・トマト・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ
27(金)	7倍がゆ 挽肉のキャベツ煮 軟らか野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ 胡瓜・大根 玉ねぎ・人参	おかゆ 挽肉のキャベツ煮 スティック野菜 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ 胡瓜・大根 玉ねぎ・人参	玉ねぎがゆ 大根スープ	米・玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ
28(土)	ツナがゆ 胡瓜もやし煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	ツナがゆ 胡瓜もやし煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 胡瓜・もやし 玉ねぎ	パン 人参スープ	プティポワン 人参・玉ねぎ・もやし
30(月)	挽肉がゆ じゃが芋煮 トマトスープ	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	挽肉がゆ じゃが芋煮 トマトスープ	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・人参 トマト・玉ねぎ	わかめうどん	うどん・わかめ・人参
31(火)	煮込みうどん アスパラ人参煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン アスパラガス・人参	煮込みうどん アスパラ人参煮	うどん・豚挽肉・キャベツ・コーン アスパラガス・人参	パン ポテトスープ	プティポワン じゃが芋・キャベツ・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。



玉ねぎ

人参

玉ねぎ

人参