



	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)	三色がゆ 人参軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・ほうれん草・人参 人参・もやし 豆腐・長ねぎ	三色がゆ 人参煮 味噌汁	米・鶏挽肉・ほうれん草・人参 人参・もやし 豆腐・長ねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・豆腐・長ねぎ
2(土)	鶏がゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	コーンがゆ	米・コーン・人参・玉ねぎ
4(月)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ	7倍がゆ 煮魚 小松菜煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ	大根がゆ ねぎスープ	米・大根・小松菜 長ねぎ・人参・もやし
5(火)	煮込みうどん アスパラガス煮	うどん・鶏挽肉・人参・わかめ アスパラガス・人参・胡瓜	煮込みうどん アスパラガス煮	うどん・鶏挽肉・人参・わかめ アスパラガス・人参・胡瓜	人参がゆ キャベツスープ	米・人参・いんげん キャベツ・長ねぎ
6(水)	7倍がゆ 魚のトマト煮 胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米 カレー・トマト・玉ねぎ 胡瓜・もやし 大根・万能ねぎ	7倍がゆ 魚のトマト煮 スティック胡瓜 味噌汁	米 カレー・トマト・玉ねぎ 胡瓜・もやし 大根・万能ねぎ	人参蒸しパン オニオンスープ	ホットケーキMix粉・人参・牛乳 玉ねぎ
7(木)	パンがゆ チキンボール 茹でブロッコリー コーンスープ	プティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	パン チキンボール 茹でブロッコリー コーンスープ	プティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	キャベツがゆ 南瓜スープ	米・キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ
8(金)	7倍がゆ 肉じゃが 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 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
9(土)	挽肉のおかゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・じゃが芋	挽肉のおかゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・じゃが芋	野菜がゆ	米・キャベツ・玉ねぎ・人参
11(月)	7倍がゆ カレーの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレー・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレーの玉ねぎ煮 スティック人参 清汁	米 カレー・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
12(火)	コーンうどん 人参ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・コーン・長ねぎ 人参・ほうれん草	コーンうどん 人参ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・コーン・長ねぎ 人参・ほうれん草	芋がゆ	じゃが芋・人参・ほうれん草
13(水)	鶏がゆ キャベツツナ煮 コーンスープ	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・ツナ コーン・玉ねぎ	鶏がゆ キャベツツナ煮 コーンスープ	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・ツナ コーン・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
14(木)	パンがゆ 挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶのスープ	プティボワン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	パン 挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶのスープ	プティボワン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	鶏肉うどん	うどん・鶏挽肉・人参・玉ねぎ
15(金)	7倍がゆ 豆腐の味噌煮 もやし煮 玉ねぎスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	おかゆ 豆腐の味噌煮 もやし煮 玉ねぎスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	ほうれん草がゆ	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参
16(土)	鶏がゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	鶏がゆ キャベツ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	コーンがゆ	米・コーン・人参・玉ねぎ
18(月)	7倍がゆ 煮魚 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ	7倍がゆ 煮魚 小松菜煮 味噌汁	米 カレー 小松菜・もやし・人参 大根・長ねぎ	大根がゆ ねぎスープ	米・大根・小松菜 長ねぎ・人参・もやし
19(火)	煮込みうどん アスパラガス煮	うどん・鶏挽肉・人参・わかめ アスパラガス・人参・胡瓜	煮込みうどん アスパラガス煮	うどん・鶏挽肉・人参・わかめ アスパラガス・人参・胡瓜	人参がゆ キャベツスープ	米・人参・いんげん キャベツ・長ねぎ
20(水)	7倍がゆ 魚のトマト煮 胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米 カレー・トマト・玉ねぎ 胡瓜・もやし 大根・万能ねぎ	7倍がゆ 魚のトマト煮 スティック胡瓜 味噌汁	米 カレー・トマト・玉ねぎ 胡瓜・もやし 大根・万能ねぎ	人参蒸しパン オニオンスープ	ホットケーキMix粉・人参・牛乳 玉ねぎ
21(木)	パンがゆ チキンボール 茹でブロッコリー コーンスープ	プティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	パン チキンボール 茹でブロッコリー コーンスープ	プティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー コーン・玉ねぎ	キャベツがゆ 南瓜スープ	米・キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ
22(金)	7倍がゆ 肉じゃが 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが 二色野菜 わかめスープ	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参 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
23(土)	挽肉のおかゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・じゃが芋	挽肉のおかゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・人参 玉ねぎ・じゃが芋	野菜がゆ	米・キャベツ・玉ねぎ・人参
25(月)	7倍がゆ カレーの玉ねぎ煮 人参軟らか煮 清汁	米 カレー・玉ねぎ 人参 小松菜・長ねぎ	おかゆ カレーの玉ねぎ煮 スティック人参 清汁	米 カレー・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
26(火)	コーンうどん 人参ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・コーン・長ねぎ 人参・ほうれん草	コーンうどん 人参ほうれん草煮	うどん・豚挽肉・コーン・長ねぎ 人参・ほうれん草	芋がゆ	じゃが芋・人参・ほうれん草
27(水)	パンがゆ 挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶのスープ	プティボワン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	パン 挽肉のトマト煮 マッシュポテト かぶのスープ	プティボワン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・牛乳 かぶ・かぶの葉	鶏肉うどん	うどん・鶏挽肉・人参・玉ねぎ
28(木)	7倍がゆ チキンバーグ さつま芋煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ さつま芋・人参 わかめ・人参	おかゆ チキンバーグ さつま芋煮 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ さつま芋・人参 わかめ・人参	さつま芋がゆ ベジタブルスープ	米・さつま芋 玉ねぎ・人参
30(土)	挽肉のおかゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	挽肉のおかゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 わかめ・玉ねぎ	コーンがゆ	米・コーン・人参・玉ねぎ

※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。  
 ※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。

