

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	月	7倍がゆ そばろ煮 キャベツの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ キャベツ・きゅうり にんじん・葉ねぎ	おかゆ そばろ煮 キャベツ煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ キャベツ・きゅうり にんじん・葉ねぎ	さつまいも蒸しパン キャベツスープ	蒸しパンMIX・牛乳 キャベツ・たまねぎ
2	火	パンがゆ 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーの軟らか煮 キャベツスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ・トマト ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	食パン 鶏ささみ・トマト ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ
3	水	7倍がゆ カレイの煮つけ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ カレイの煮つけ ほうれんそう煮 味噌汁	米 カレイ ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	だいこんがゆ	米・だいこん・ほうれんそう
4	木	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 豆腐スープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 豆腐スープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	キャベツがゆ	米・キャベツ・にんじん
5	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 キャベツ軟らか煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ キャベツ・アスパラガス・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 キャベツ煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ キャベツ・アスパラガス・にんじん にんじん・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
6	土	そばろがゆ かぼちゃ軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ かぼちゃ だいこん・葉ねぎ	そばろがゆ かぼちゃ煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ かぼちゃ だいこん・葉ねぎ	ホットケーキ かぼちゃスープ	ホットケーキMIX・牛乳 かぼちゃ
8	月	7倍がゆ 肉豆腐 トマトの軟らか煮 味噌汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ トマト わかめ・ながねぎ・たまねぎ	おかゆ 肉豆腐 トマト煮 味噌汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ トマト わかめ・ながねぎ・たまねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・たまねぎ
9	火	わかめうどん さつま煮	ゆでうどん・わかめ・鶏挽肉・に んじん・たまねぎ・ながねぎ さつまいも	わかめうどん さつま煮	ゆでうどん・わかめ・鶏挽肉・に んじん・たまねぎ・ながねぎ さつまいも	しらすがゆ	米・しらす・葉ねぎ
10	水	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 小松菜の軟らか煮 けんちん汁	米 鶏ささみ こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ 鶏ささみの煮物 小松菜煮 けんちん汁	米 鶏ささみ こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	こまつながゆ	米・こまつな・にんじん
11	木	7倍がゆ たらあつさり煮 里芋の煮物 味噌汁	米 たら さといも・にんじん・さやいんげん にんじん・ながねぎ	おかゆ たらあつさり煮 里芋の煮物 味噌汁	米 たら さといも・にんじん・さやいんげん にんじん・ながねぎ	ホットケーキ だいこんスープ	ホットケーキMIX・牛乳 だいこん・にんじん
12	金	そばろがゆ きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米・豚挽肉・もやし きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	そばろがゆ きゅうり煮 にんじんスープ	米・豚挽肉・もやし きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	コーンがゆ	米・コーン・たまねぎ
13	土	野菜がゆ にんじんの軟らか煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	野菜がゆ にんじん煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
16	火	パンがゆ 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーの軟らか煮 キャベツスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ・トマト ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン 鶏ささみのトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	食パン 鶏ささみ・トマト ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ
17	水	7倍がゆ カレイの煮つけ ほうれんそうの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ カレイの煮つけ ほうれんそう煮 味噌汁	米 カレイ ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	だいこんがゆ	米・だいこん・ほうれんそう
18	木	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 豆腐スープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 豆腐スープ	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	キャベツがゆ	米・キャベツ・にんじん
19	金	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 キャベツ軟らか煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ キャベツ・アスパラガス・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 キャベツ煮 にんじんスープ	米 鶏ささみ キャベツ・アスパラガス・にんじん にんじん・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
20	土	そばろがゆ かぼちゃ軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ かぼちゃ だいこん・葉ねぎ	そばろがゆ かぼちゃ煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ かぼちゃ だいこん・葉ねぎ	ホットケーキ かぼちゃスープ	ホットケーキMIX・牛乳 かぼちゃ
22	月	7倍がゆ 肉豆腐 トマトの軟らか煮 味噌汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ トマト わかめ・ながねぎ・たまねぎ	おかゆ 肉豆腐 トマト煮 味噌汁	米 木綿豆腐・豚挽肉・たまねぎ トマト わかめ・ながねぎ・たまねぎ	わかめがゆ	米・わかめ・たまねぎ
24	水	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 小松菜の軟らか煮 けんちん汁	米 鶏ささみ こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ 鶏ささみの煮物 小松菜煮 けんちん汁	米 鶏ささみ こまつな・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	こまつながゆ	米・こまつな・にんじん
25	木	7倍がゆ たらあつさり煮 キャベツの軟らか煮 ポテトスープ	米 たら キャベツ・にんじん じゃがいも・たまねぎ・にんじん	おかゆ たらあつさり煮 キャベツ煮 ポテトスープ	米 たら キャベツ・にんじん じゃがいも・たまねぎ・にんじん	ホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキMIX・牛乳 じゃがいも・にんじん
26	金	そばろがゆ きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米・豚挽肉・もやし きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	そばろがゆ きゅうり煮 にんじんスープ	米・豚挽肉・もやし きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん	コーンがゆ	米・コーン・たまねぎ
27	土	野菜がゆ にんじんの軟らか煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	野菜がゆ にんじん煮 オニオンスープ	米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
29	月	7倍がゆ そばろ煮 キャベツの軟らか煮 ほうれんそうスープ	米 豚挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン ほうれんそう・たまねぎ	おかゆ そばろ煮 キャベツ煮 ほうれんそうスープ	米 豚挽肉・たまねぎ キャベツ・にんじん・コーン ほうれんそう・たまねぎ	蒸しパン コーンスープ	蒸しパンMIX・牛乳 コーン・たまねぎ
30	火	わかめうどん さつま煮	ゆでうどん・わかめ・鶏挽肉・に んじん・たまねぎ・ながねぎ さつまいも	わかめうどん さつま煮	ゆでうどん・わかめ・鶏挽肉・に んじん・たまねぎ・ながねぎ さつまいも	しらすがゆ	米・しらす・葉ねぎ

※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・食パンは卵不使用のものです。