



7・8か月頃			9～11か月頃		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食
1 (月)	7倍がゆ チキンボール スティック野菜 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん	おかゆ チキンボール スティック野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん 小松菜	蒸しパン 人参スープ
2(火)	ツナうどん ほうれん草煮	うどん・ツナ・大根・人参 ほうれん草・もやし・人参	ツナうどん ほうれん草煮	うどん・ツナ・大根・人参 ほうれん草・もやし・人参	パン しらすのスープ
3(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・人参	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	コーンフレークがゆ ブロッコリーと じゃが芋のマッシュ
4(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツ煮 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参	パン ハンバーグ キャベツ煮 味噌汁	食パン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ひじきがゆ キャベツスープ
5(金)	7倍がゆ 茹で魚 大根煮 スープ(汁のみ)	米 カレー 大根・人参・胡瓜	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレー 大根・人参・胡瓜 わかめ・人参	蒸しパン 豆腐スープ
6(土)	鶏がゆ 人参のツナ煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	鶏がゆ 人参のツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・ツナ 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ
8(月)	7倍がゆ 鶏挽肉の小判焼き 小松菜軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参	おかゆ 鶏挽肉の小判焼き 小松菜煮びたし 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	パン ベジタブルスープ
9(火)	煮込みうどん コロコロ野菜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参	煮込みうどん コロコロ野菜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参	じゃが芋おやき もやしスープ
10(水)	7倍がゆ 魚の野菜煮 いんげん煮 スープ(汁のみ)	米 カレー・もやし・人参 いんげん・大根	おかゆ 魚の野菜煮 いんげん煮 味噌汁	米 カレー・もやし・人参 いんげん・大根 玉ねぎ	蒸しパン 玉ねぎの煮物
11(木)	パンがゆ 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 鶏ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参	パン 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテト キャベツスープ	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 キャベツ・人参	人参がゆ ポテトスープ
12(金)	7倍がゆ 豚挽肉と白菜の旨煮 もやしの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・白菜・人参 もやし・胡瓜・チンゲン菜	おかゆ 豚挽肉と白菜の旨煮 もやしの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・白菜・人参 もやし・胡瓜・チンゲン菜 大根・万能ねぎ	蒸しパン チンゲン菜のスープ
13(土)	ほうれん草がゆ 人参の軟らか煮 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草・鶏挽肉 人参・もやし・長ねぎ	ほうれん草がゆ 人参の軟らか煮 味噌汁	米・ほうれん草・鶏挽肉 人参・もやし・長ねぎ わかめ・玉ねぎ	蒸しパン ほうれん草スープ
15(月)	7倍がゆ チキンボール スティック野菜 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん	おかゆ チキンボール スティック野菜 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん 小松菜	蒸しパン 人参スープ
16(火)	ツナうどん ほうれん草煮	うどん・ツナ・大根・人参 ほうれん草・もやし・人参	ツナうどん ほうれん草煮	うどん・ツナ・大根・人参 ほうれん草・もやし・人参	パン しらすのスープ
17(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・人参	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ブロッコリー・人参 玉ねぎ	コーンフレークがゆ ブロッコリーと じゃが芋のマッシュ
18(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツ煮 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参	パン ハンバーグ キャベツ煮 味噌汁	食パン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ひじきがゆ キャベツスープ
19(金)	7倍がゆ 茹で魚 大根煮 スープ(汁のみ)	米 カレー 大根・人参・胡瓜	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレー 大根・人参・胡瓜 わかめ・人参	蒸しパン 豆腐スープ
20(土)	鶏がゆ 人参のツナ煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・ツナ	鶏がゆ 人参のツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・ツナ 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ
22(月)	7倍がゆ 鶏挽肉の小判焼き 小松菜軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参	おかゆ 鶏挽肉の小判焼き 小松菜煮びたし 味噌汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参 キャベツ	パン ベジタブルスープ
23(火)	煮込みうどん コロコロ野菜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参	煮込みうどん コロコロ野菜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参	じゃが芋おやき もやしスープ
24(水)	7倍がゆ 魚の野菜煮 いんげん煮 スープ(汁のみ)	米 カレー・もやし・人参 いんげん・大根	おかゆ 魚の野菜煮 いんげん煮 味噌汁	米 カレー・もやし・人参 いんげん・大根 玉ねぎ	蒸しパン 玉ねぎの煮物
25(木)	7倍がゆ アスパラガスのそぼろ煮 スティックポテト スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・アスパラガス・人参 じゃが芋	おかゆ アスパラガスのそぼろ煮 スティックポテト オニオンスープ	米 豚挽肉・アスパラガス・人参 じゃが芋 玉ねぎ・人参	りんご寒 せんべい
26(金)	7倍がゆ 豚挽肉と白菜の旨煮 もやしの軟らか煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・白菜・人参 もやし・胡瓜・チンゲン菜	おかゆ 豚挽肉と白菜の旨煮 もやしの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・白菜・人参 もやし・胡瓜・チンゲン菜 大根・万能ねぎ	蒸しパン チンゲン菜のスープ
27(土)	ほうれん草がゆ 人参の軟らか煮 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草・鶏挽肉 人参・もやし・長ねぎ	ほうれん草がゆ 人参の軟らか煮 味噌汁	米・ほうれん草・鶏挽肉 人参・もやし・長ねぎ わかめ・玉ねぎ	蒸しパン ほうれん草スープ
29(月)	7倍がゆ 豚挽肉の炒め煮 胡瓜のトマト煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・ピーマン・玉ねぎ 胡瓜・トマト	おかゆ 豚挽肉の炒め煮 胡瓜のトマト煮 春雨スープ	米 豚挽肉・ピーマン・玉ねぎ 胡瓜・トマト 春雨・人参・チンゲン菜	わかめうどん
30(火)	パンがゆ 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 鶏ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参	パン 鶏ささみのトマト煮 マッシュポテト キャベツスープ	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 キャベツ・人参	人参がゆ ポテトスープ

※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。

