



	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 豚挽と大根の煮物 胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 胡瓜・キャベツ 小松菜・長ねぎ	おかゆ 豚挽と大根の煮物 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 胡瓜・キャベツ 小松菜・長ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・人参・長ねぎ
2(木)	パンがゆ 具沢山スープ ほうれん草コーン煮	ブティボワン・牛乳 豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋 ほうれん草・コーン	パン 具沢山スープ ほうれん草コーン煮	ブティボワン 豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋 ほうれん草・コーン	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
3(金)	7倍がゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMix粉・牛乳 人参・大根・万能ねぎ
4(土)	鶏がゆ キャベツツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ キャベツツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	ブティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
6(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 二色野菜煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参・胡瓜 大根・人参・豆腐	おかゆ カレイの味噌煮 二色野菜煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参・胡瓜 大根・人参・豆腐	蒸しパン オニオンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ
7(火)	スパゲティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	スパゲティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	ツナじゃがおやき ブロッコリースープ	じゃが芋・ツナ ブロッコリー・玉ねぎ・人参
8(水)	7倍がゆ 豆腐ハンバーグ 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし キャベツ	おかゆ 豆腐ハンバーグ 小松菜煮 味噌汁	米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし キャベツ	キャベツがゆ 小松菜スープ	米・キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ
9(木)	パンがゆ 鶏ささみのミルク煮 人参軟らか煮 チンゲン菜スープ	ブティボワン・牛乳 鶏ささみ・キャベツ 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	パン 鶏ささみのミルク煮 人参煮 チンゲン菜スープ	ブティボワン 鶏ささみ・キャベツ 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	煮込みうどん	うどん・豚挽肉・もやし・人参
10(金)	白菜がゆ 三色野菜煮 わかめスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	白菜がゆ 三色野菜煮 わかめスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ほうれん草がゆ もやしスープ	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参 もやし・人参
11(土)	挽肉がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・キャベツ 大根・万能ねぎ	挽肉がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・キャベツ 大根・万能ねぎ	パン 野菜スープ	ブティボワン 人参・キャベツ・万能ねぎ
13(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 大根・人参	おかゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 大根・人参	蒸しパン コーンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 コーン・玉ねぎ
14(火)	肉うどん ほうれん草しらす煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・しらす	肉うどん ほうれん草しらす煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・しらす	コーンがゆ	米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン
15(水)	7倍がゆ 豚挽と大根の煮物 胡瓜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 胡瓜・キャベツ 小松菜・長ねぎ	おかゆ 豚挽と大根の煮物 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・大根・人参 胡瓜・キャベツ 小松菜・長ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・人参・長ねぎ
16(木)	パンがゆ 具沢山スープ ほうれん草コーン煮	ブティボワン・牛乳 豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋 ほうれん草・コーン	パン 具沢山スープ ほうれん草コーン煮	ブティボワン 豚挽肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋 ほうれん草・コーン	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
17(金)	7倍がゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	おかゆ 煮魚 大根煮 味噌汁	米 カレイ 大根・人参・胡瓜 豆腐・万能ねぎ	ホットケーキ 人参スープ	ホットケーキMix粉・牛乳 人参・大根・万能ねぎ
18(土)	鶏がゆ キャベツツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・わかめ	鶏がゆ キャベツツナ煮 味噌汁	米・鶏挽肉・人参 キャベツ・胡瓜・人参・ツナ 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	ブティボワン キャベツ・玉ねぎ・人参
20(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 二色野菜煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参・胡瓜 大根・人参・豆腐	おかゆ カレイの味噌煮 二色野菜煮 清汁	米 カレイ・玉ねぎ 人参・胡瓜 大根・人参・豆腐	蒸しパン オニオンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 玉ねぎ
21(火)	スパゲティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	スパゲティミートソース 茹でブロッコリー キャベツスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・人参	ツナじゃがおやき ブロッコリースープ	じゃが芋・ツナ ブロッコリー・玉ねぎ・人参
22(水)	7倍がゆ 豆腐ハンバーグ 小松菜軟らか煮 味噌汁	米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし キャベツ	おかゆ 豆腐ハンバーグ 小松菜煮 味噌汁	米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし キャベツ	キャベツがゆ 小松菜スープ	米・キャベツ・人参 小松菜・玉ねぎ
23(木)	パンがゆ 鶏ささみのミルク煮 人参軟らか煮 チンゲン菜スープ	ブティボワン・牛乳 鶏ささみ・キャベツ 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	パン 鶏ささみのミルク煮 人参煮 チンゲン菜スープ	ブティボワン 鶏ささみ・キャベツ 人参・胡瓜 チンゲン菜・玉ねぎ	煮込みうどん	うどん・豚挽肉・もやし・人参
24(金)	白菜がゆ 三色野菜煮 わかめスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	白菜がゆ 三色野菜煮 わかめスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・玉ねぎ	ほうれん草がゆ もやしスープ	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参 もやし・人参
25(土)	挽肉がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・キャベツ 大根・万能ねぎ	挽肉がゆ 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・キャベツ 大根・万能ねぎ	パン 野菜スープ	ブティボワン 人参・キャベツ・万能ねぎ
27(月)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 大根・人参	おかゆ 肉じゃが 胡瓜コーン煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 大根・人参	蒸しパン コーンスープ	ホットケーキMix粉・牛乳 コーン・玉ねぎ
28(火)	肉うどん ほうれん草しらす煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・しらす	肉うどん ほうれん草しらす煮	うどん・豚挽肉・人参・長ねぎ ほうれん草・もやし・しらす	コーンがゆ	米・玉ねぎ・人参・ほうれん草・コーン
29(水)	7倍がゆ いんげんと挽肉の煮物 人参いり豆腐 味噌汁	米 豚挽肉・いんげん・玉ねぎ 豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ	おかゆ いんげんと挽肉の煮物 人参いり豆腐 味噌汁	米 豚挽肉・いんげん・玉ねぎ 豆腐・人参 キャベツ・玉ねぎ	豆腐雑炊 いんげんスープ	米・豆腐・人参・キャベツ いんげん・玉ねぎ
30(木)	7倍がゆ チキンボール 軟らか温野菜 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ・玉ねぎ	おかゆ チキンボール 温野菜 清汁	米 鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ・玉ねぎ	パン ポテトスープ	ブティボワン じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー

※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。
 ※ブティボワンは、国産小麦使用、卵・乳不使用のやわらかな食感のパンです。

