

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	土	そばろがゆ きゅうりの軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・わかめ だいこん・長ねぎ	そばろがゆ きゅうり煮 清汁	米・豚挽肉・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・わかめ だいこん・長ねぎ	パン たまねぎスープ	食パン たまねぎ・葉ねぎ
4	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 ほうれん草の軟らか煮 キャベツスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	パン 鶏ささみの煮物 ほうれん草煮 キャベツスープ	食パン 鶏ささみ ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ コーン
5	水	野菜がゆ もやしの軟らか煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	野菜がゆ もやし煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん・長ねぎ
6	木	7倍がゆ カレーの煮つけ かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレー かぶ・かぶ葉・きゅうり さといも・にんじん・長ねぎ	おかゆ カレーの煮つけ かぶ煮 味噌汁	米 カレー かぶ・かぶ葉・きゅうり さといも・にんじん・長ねぎ	さつまがゆ	米・さつまいも
7	金	7倍がゆ じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・コーン	おかゆ じゃがいものそばろ煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・コーン	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
8	土	そばろがゆ かぼちゃの軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう・にんじん	そばろがゆ かぼちゃ煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・葉ねぎ
10	月	7倍がゆ 豆腐のあんかけ 白菜の軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・豆腐・たまねぎ はくさい・にんじん・ツナ だいこん・葉ねぎ	おかゆ 豆腐のあんかけ 白菜煮 味噌汁	米 豚挽肉・豆腐・たまねぎ はくさい・にんじん・ツナ だいこん・葉ねぎ	パン だいこんスープ	米粉パン だいこん・にんじん
11	火	野菜うどん トマトの軟らか煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・にんじん・長ねぎ・コーン トマト・きゅうり	野菜うどん トマト煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・にんじん・長ねぎ・コーン トマト・きゅうり	そばろがゆ	米・鶏挽肉・葉ねぎ
12	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん ブロッコリー・コーン たまねぎ・にんじん	おかゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん ブロッコリー・コーン たまねぎ・にんじん	たまねぎがゆ	米・たまねぎ・にんじん
13	木	7倍がゆ たらのあつさり煮 ほうれん草の軟らか煮 さつま汁	米 たら ほうれんそう・にんじん さつまいも・だいこん・にんじん・長ねぎ	おかゆ たらのあつさり煮 ほうれん草煮 さつま汁	米 たら ほうれんそう・にんじん さつまいも・だいこん・にんじん・長ねぎ	コーンがゆ	米・コーン
14	金	7倍がゆ そばろ煮 かぼちゃの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ かぼちゃ はくさい・にんじん・葉ねぎ	おかゆ そばろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ かぼちゃ はくさい・にんじん・葉ねぎ	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん
15	土	そばろがゆ きゅうりの軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・わかめ だいこん・長ねぎ	そばろがゆ きゅうり煮 清汁	米・豚挽肉・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・わかめ だいこん・長ねぎ	パン たまねぎスープ	食パン たまねぎ・葉ねぎ
17	月	7倍がゆ 野菜の炒め煮 トマトの軟らか煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・もやし・にんじん トマト にんじん・たまねぎ	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・もやし・にんじん トマト にんじん・たまねぎ	パン 豆腐スープ	米粉パン 豆腐・にんじん
18	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 ほうれん草の軟らか煮 キャベツスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	パン 鶏ささみの煮物 ほうれん草煮 キャベツスープ	食パン 鶏ささみ ほうれんそう・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	野菜がゆ	米・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ コーン
19	水	野菜がゆ もやしの軟らか煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	野菜がゆ もやし煮 豆腐スープ	米・豚挽肉・はくさい・にんじん・ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん 豆腐・にんじん・長ねぎ	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん・長ねぎ
20	木	7倍がゆ カレーの煮つけ かぶの軟らか煮 味噌汁	米 カレー かぶ・かぶ葉・きゅうり さといも・にんじん・長ねぎ	おかゆ カレーの煮つけ かぶ煮 味噌汁	米 カレー かぶ・かぶ葉・きゅうり さといも・にんじん・長ねぎ	さつまがゆ	米・さつまいも
21	金	7倍がゆ じゃがいものそばろ煮 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・コーン	おかゆ じゃがいものそばろ煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 ブロッコリー・にんじん キャベツ・たまねぎ・コーン	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ
22	土	そばろがゆ かぼちゃの軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう・にんじん	そばろがゆ かぼちゃ煮 清汁	米・鶏挽肉・たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう・にんじん	にんじんがゆ	米・にんじん・葉ねぎ
25	火	野菜うどん トマトの軟らか煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・にんじん・長ねぎ・コーン トマト・きゅうり	野菜うどん トマト煮	ゆでうどん・豚挽肉・キャベツ もやし・にんじん・長ねぎ・コーン トマト・きゅうり	そばろがゆ	米・鶏挽肉・葉ねぎ
26	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん ブロッコリー・コーン たまねぎ・にんじん	おかゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん ブロッコリー・コーン たまねぎ・にんじん	たまねぎがゆ	米・たまねぎ・にんじん
27	木	7倍がゆ かじきのあつさり煮 キャベツの軟らか煮 にんじんスープ	米 かじき キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ かじきのあつさり煮 キャベツ煮 にんじんスープ	米 かじき キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	パン キャベツスープ	米粉パン キャベツ・にんじん
28	金	7倍がゆ そばろ煮 かぼちゃの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ かぼちゃ はくさい・にんじん・葉ねぎ	おかゆ そばろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ かぼちゃ はくさい・にんじん・葉ねぎ	はくさいがゆ	米・はくさい・にんじん
29	土	コーンがゆ きゅうりの軟らか煮 トマトスープ	米・コーン・鶏挽肉 きゅうり・にんじん トマト・たまねぎ・キャベツ	コーンがゆ きゅうり煮 トマトスープ	米・コーン・鶏挽肉 きゅうり・にんじん トマト・たまねぎ・キャベツ	パン にんじんスープ	食パン にんじん・たまねぎ

※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。