



	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(木)	パンがゆ 鶏肉の軟らか煮 スティック胡瓜 野菜スープ	ブティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・人参	パン 鶏肉の軟らか煮 スティック胡瓜 野菜スープ	ブティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・人参	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・コーン
2(金)	7倍がゆ 肉豆腐 ほうれん草煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ ほうれん草・もやし 玉ねぎ・人参	おかゆ 肉豆腐 ほうれん草煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ ほうれん草・もやし 玉ねぎ・人参	人参がゆ キャベツスープ	米・人参・ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ
3(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	パン 人参スープ	ブティボワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
5(月)	7倍がゆ カレイの長ねぎ煮 小松菜煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 小松菜・もやし・人参 大根・人参	おかゆ カレイの長ねぎ煮 小松菜煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 小松菜・もやし・人参 大根・人参	豚汁うどん	うどん・豚挽肉・大根・人参・長ねぎ
6(火)	わかめうどん スティック胡瓜	うどん・わかめ・鶏挽肉・人参 胡瓜・人参	わかめうどん スティック胡瓜	うどん・わかめ・鶏挽肉・人参 胡瓜・人参	野菜がゆ アスパラスープ	米・人参・いんげん・長ねぎ アスパラガス・キャベツ
7(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・トマト もやし・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・トマト もやし・玉ねぎ	しらすがゆ わかめスープ	米・しらす わかめ・人参・玉ねぎ
8(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	ブティボワン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 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	ブティボワン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 かぶ・かぶの葉	ツナがゆ ポテトスープ	米・ツナ・人参・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ
9(金)	7倍がゆ 白身魚の野菜煮 南瓜煮 味噌汁	米 カレイ・ブロッコリー・人参 南瓜 大根・万能ねぎ	おかゆ 白身魚の野菜煮 南瓜煮 味噌汁	米 カレイ・ブロッコリー・人参 南瓜 大根・万能ねぎ	大根がゆ ブロッコリースープ	米・大根・人参 ブロッコリー・南瓜
10(土)	三色がゆ キャベツの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 じゃが芋	三色がゆ キャベツの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 じゃが芋	パン オニオンスープ	ブティボワン 玉ねぎ・人参・キャベツ
12(月)	7倍がゆ 煮魚 人参軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ 小松菜・長ねぎ	おかゆ 煮魚 人参軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ 小松菜・長ねぎ	蒸しパン ベジタブルスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・小松菜
13(火)	コーンうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・コーン・ほうれん草 人参・胡瓜	コーンうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・コーン・ほうれん草 人参・胡瓜	パン ポテトのスープ煮	ブティボワン じゃが芋・人参・ほうれん草
14(水)	三色がゆ 胡瓜のツナ煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参・ツナ キャベツ	三色がゆ 胡瓜のツナ煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参・ツナ キャベツ	ツナうどん	うどん・玉ねぎ・キャベツ・人参 ツナ・コーン
15(木)	パンがゆ 鶏肉の軟らか煮 スティック胡瓜 野菜スープ	ブティボワン・牛乳 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・人参	パン 鶏肉の軟らか煮 スティック胡瓜 野菜スープ	ブティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・人参	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・コーン
16(金)	7倍がゆ 肉豆腐 ほうれん草煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ ほうれん草・もやし 玉ねぎ・人参	おかゆ 肉豆腐 ほうれん草煮 玉ねぎスープ	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ ほうれん草・もやし 玉ねぎ・人参	人参がゆ キャベツスープ	米・人参・ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ
17(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	パン 人参スープ	ブティボワン 人参・玉ねぎ・キャベツ
19(月)	7倍がゆ カレイの長ねぎ煮 小松菜煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 小松菜・もやし・人参 大根・人参	おかゆ カレイの長ねぎ煮 小松菜煮 味噌汁	米 カレイ・長ねぎ 小松菜・もやし・人参 大根・人参	豚汁うどん	うどん・豚挽肉・大根・人参・長ねぎ
20(火)	わかめうどん スティック胡瓜	うどん・わかめ・鶏挽肉・人参 胡瓜・人参	わかめうどん スティック胡瓜	うどん・わかめ・鶏挽肉・人参 胡瓜・人参	野菜がゆ アスパラスープ	米・人参・いんげん・長ねぎ アスパラガス・キャベツ
21(水)	7倍がゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・トマト もやし・玉ねぎ	おかゆ 肉じゃが コロコロ野菜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 胡瓜・トマト もやし・玉ねぎ	しらすがゆ わかめスープ	米・しらす わかめ・人参・玉ねぎ
22(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	ブティボワン・牛乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 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	ブティボワン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 かぶ・かぶの葉	ツナがゆ ポテトスープ	米・ツナ・人参・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ
23(金)	7倍がゆ 白身魚の野菜煮 南瓜煮 味噌汁	米 カレイ・ブロッコリー・人参 南瓜 大根・万能ねぎ	おかゆ 白身魚の野菜煮 南瓜煮 味噌汁	米 カレイ・ブロッコリー・人参 南瓜 大根・万能ねぎ	大根がゆ ブロッコリースープ	米・大根・人参 ブロッコリー・南瓜
24(土)	三色がゆ キャベツの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 じゃが芋	三色がゆ キャベツの煮物 ポテトスープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 じゃが芋	パン オニオンスープ	ブティボワン 玉ねぎ・人参・キャベツ
26(月)	7倍がゆ 煮魚 人参軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ 小松菜・長ねぎ	おかゆ 煮魚 人参軟らか煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ 小松菜・長ねぎ	蒸しパン ベジタブルスープ	小麦粉・牛乳 玉ねぎ・人参・小松菜
27(火)	コーンうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・コーン・ほうれん草 人参・胡瓜	コーンうどん 二色野菜	うどん・豚挽肉・コーン・ほうれん草 人参・胡瓜	パン ポテトのスープ煮	ブティボワン じゃが芋・人参・ほうれん草
28(水)	7倍がゆ チキンボール 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 チキンボール 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 キャロットスープ	米・さつま芋 人参・玉ねぎ
30(金)	三色がゆ 胡瓜のツナ煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参・ツナ キャベツ	三色がゆ 胡瓜のツナ煮 キャベツスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・人参・ツナ キャベツ	ツナうどん	うどん・玉ねぎ・キャベツ・人参 ツナ・コーン

※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。

