



7・8か月頃		9～11か月頃	
午前食	食材	午前食	食材
1(土)	ツナがゆ 肉じゃが スープ(汁のみ)	ツナがゆ 肉じゃが 味噌汁	米・ツナ・玉ねぎ 豚挽肉・人参・玉ねぎ・いんげん なす
3(月)	7倍がゆ 魚の野菜煮 キャベツのすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ
4(火)	肉うどん マッシュ南瓜	肉うどん マッシュ南瓜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 南瓜・人参
5(水)	7倍がゆ 肉豆腐 胡瓜のすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 肉豆腐 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ 胡瓜・トマト なす・玉ねぎ
6(木)	パンがゆ チキンボール マッシュポテト スープ(汁のみ)	パン チキンボール マッシュポテト キャベツスープ	ブティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 キャベツ
7(金)	三色がゆ 胡瓜とトマトのすり煮 スープ(汁のみ)	三色がゆ 胡瓜とトマトの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ
8(土)	キャベツがゆ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	キャベツがゆ コロコロ野菜 もやしスープ	米・キャベツ・人参・豚挽肉 人参・胡瓜 もやし・わかめ
11(火)	スパゲティミートソース 人参すり煮 スープ(汁のみ)	スパゲティミートソース 人参スティック オニオンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 玉ねぎ・チンゲン菜
12(水)	7倍がゆ 豚挽肉のキャベツ煮 ほうれん草のすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 豚挽肉のキャベツ煮 ほうれん草煮びたし 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ ほうれん草・もやし 豆腐・人参
13(木)	パンがゆ ハンバーグ キャベツのすり煮 スープ(汁のみ)	パン ハンバーグ キャベツの煮物 春雨スープ	ブティボワン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 春雨・玉ねぎ・チンゲン菜
14(金)	7倍がゆ ミートポテト なすのすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ ミートポテト なすの煮びたし 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 なす・胡瓜・トマト キャベツ・人参
15(土)	ツナがゆ 肉じゃが スープ(汁のみ)	ツナがゆ 肉じゃが 味噌汁	米・ツナ・玉ねぎ 豚挽肉・人参・玉ねぎ・いんげん なす
17(月)	7倍がゆ 茹で魚 豆腐の煮物 スープ(汁のみ)	おかゆ 煮魚 豆腐の煮物 味噌汁	米 カレイ 豆腐・人参・ほうれん草 キャベツ・もやし
18(火)	肉うどん マッシュ南瓜	肉うどん マッシュ南瓜	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参 南瓜・人参
19(水)	7倍がゆ 肉豆腐 胡瓜のすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 肉豆腐 スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・豆腐・長ねぎ 胡瓜・トマト なす・玉ねぎ
20(木)	パンがゆ チキンボール マッシュポテト スープ(汁のみ)	パン チキンボール マッシュポテト キャベツスープ	ブティボワン 鶏挽肉・玉ねぎ・トマト じゃが芋・人参 キャベツ
21(金)	三色がゆ 胡瓜とトマトのすり煮 スープ(汁のみ)	三色がゆ 胡瓜とトマトの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・人参・いんげん 胡瓜・トマト 玉ねぎ・わかめ
22(土)	キャベツがゆ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	キャベツがゆ コロコロ野菜 もやしスープ	米・キャベツ・人参・豚挽肉 人参・胡瓜 もやし・わかめ
24(月)	7倍がゆ 魚の野菜煮 キャベツのすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ
25(火)	スパゲティミートソース 人参すり煮 スープ(汁のみ)	スパゲティミートソース 人参スティック オニオンスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 人参・胡瓜 玉ねぎ・チンゲン菜
26(水)	7倍がゆ 豚挽肉のキャベツ煮 ほうれん草のすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ 豚挽肉のキャベツ煮 ほうれん草煮びたし 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・長ねぎ ほうれん草・もやし 豆腐・人参
27(木)	7倍がゆ 鶏ささみのすり煮 茹で野菜 スープ(汁のみ)	おかゆ 鶏ささみのトマト煮 茹で野菜 味噌汁	米 ささみ・トマト・長ねぎ ブロッコリー・人参 わかめ・人参
28(金)	7倍がゆ ミートポテト なすのすり煮 スープ(汁のみ)	おかゆ ミートポテト なすの煮びたし 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 なす・胡瓜・トマト キャベツ・人参
29(土)	鶏がゆ 大根の軟らか煮 スープ(汁のみ)	鶏がゆ 大根の軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 大根・人参 じゃが芋・玉ねぎ
31(月)	7倍がゆ 茹で魚 豆腐の煮物 スープ(汁のみ)	おかゆ 煮魚 豆腐の煮物 味噌汁	米 カレイ 豆腐・人参・ほうれん草 キャベツ・もやし
			午後食 食材
			パン 人参スープ ブティボワン 人参・玉ねぎ・いんげん
			蒸しパン きのこスープ 小麦粉・豆乳 しめじ・玉ねぎ・人参
			わかめがゆ 味噌汁 米・わかめ・玉ねぎ キャベツ・人参・いんげん
			蒸しパン トマトスープ 小麦粉・豆乳 トマト・玉ねぎ・豆腐
			具沢山そうめん そうめん・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・豚挽肉
			コーンフレークがゆ 人参スープ コーンフレーク・豆乳 人参・玉ねぎ・いんげん
			パン ベジタブルスープ ブティボワン キャベツ・人参・長ねぎ
			人参がゆ じゃが芋煮 米・人参・玉ねぎ じゃが芋・胡瓜
			ホットケーキ 豆腐スープ ホットケーキMIX粉・豆乳 豆腐・キャベツ・人参
			ツナがゆ キャベツスープ 米・ツナ・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・ブロッコリー
			芋がゆ 玉ねぎとトマトのスープ じゃが芋・人参・コーン 玉ねぎ・トマト
			パン 人参スープ ブティボワン 人参・玉ねぎ・いんげん
			パン ほうれん草スープ ブティボワン ほうれん草・キャベツ・人参
			わかめがゆ 味噌汁 米・わかめ・玉ねぎ キャベツ・人参・いんげん
			蒸しパン トマトスープ 小麦粉・豆乳 トマト・玉ねぎ・豆腐
			具沢山そうめん そうめん・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・豚挽肉
			コーンフレークがゆ 人参スープ コーンフレーク・豆乳 人参・玉ねぎ・いんげん
			パン ベジタブルスープ ブティボワン キャベツ・人参・長ねぎ
			蒸しパン きのこスープ 小麦粉・豆乳 しめじ・玉ねぎ・人参
			人参がゆ じゃが芋煮 米・人参・玉ねぎ じゃが芋・胡瓜
			ホットケーキ 豆腐スープ ホットケーキMIX粉・豆乳 豆腐・キャベツ・人参
			人参蒸しパン ブロッコリースープ 人参・小麦粉・豆乳 ブロッコリー・トマト・胡瓜
			芋がゆ 玉ねぎとトマトのスープ じゃが芋・人参・コーン 玉ねぎ・トマト
			パン カラフルスープ ブティボワン 人参・いんげん・玉ねぎ
			パン ほうれん草スープ ブティボワン ほうれん草・キャベツ・人参

※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・乳不使用のパンの名称です。

