



	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(金)	7倍がゆ チキンボール 茹でブロッコリー スープ(汁のみ)	米 鶏挽肉・キャベツ ブロッコリー	おかゆ チキンボール 茹でブロッコリー 味噌汁	米 鶏挽肉・キャベツ ブロッコリー キャベツ	フレークがゆ 野菜のツナ煮	コーンフレーク・豆乳 トマト・キャベツ・ツナ
2(土)	ツナがゆ じゃが芋煮 スープ(汁のみ)	米・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参・胡瓜	ツナがゆ じゃが芋煮 オニオンスープ	米・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参・胡瓜 玉ねぎ	パン 人参スープ	食パン 人参・玉ねぎ・ピーマン
7(木)	パンがゆ ハンバーグ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー・人参	パン ハンバーグ コロコロ野菜 ほうれん草スープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー・人参 ほうれん草・人参	わかめうどん	うどん・鶏挽肉・わかめ・人参 キャベツ
8(金)	7倍がゆ 鶏肉のすり煮 大根煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ 大根・人参・ツナ	おかゆ 鶏肉の軟らか煮 大根煮 味噌汁	米 鶏ささみ 大根・人参・ツナ キャベツ	芋がゆ キャベツの煮物	じゃが芋・人参 キャベツ・玉ねぎ・豚挽肉
9(土)	ほうれん草がゆ もやしと挽肉の煮物 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草 もやし・豚挽肉・人参	ほうれん草がゆ もやしと挽肉の煮物 わかめスープ	米・ほうれん草 もやし・豚挽肉・人参 わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	食パン もやし・玉ねぎ・人参
11(月)	7倍がゆ 肉じゃが 茹で野菜 スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・豚挽肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜	おかゆ 肉じゃが 茹で野菜 味噌汁	米 じゃが芋・豚挽肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	コーン蒸しパン トマトスープ	小麦粉・豆乳・コーン トマト・ブロッコリー・玉ねぎ
12(火)	煮込みうどん アスパラ人参煮 スープ(汁のみ)	うどん・鶏ささみ・キャベツ・もやし アスパラガス・人参	煮込みうどん アスパラ人参煮 味噌汁	うどん・鶏ささみ・キャベツ・もやし アスパラガス・人参 玉ねぎ	味噌がゆ ポテトスープ	米・長ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・鶏挽肉
13(水)	7倍がゆ 魚の野菜あんかけ じゃが芋煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参	おかゆ 魚の野菜あんかけ じゃが芋煮 味噌汁	米 白身魚・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参 玉ねぎ・小松菜	フレークがゆ ベジタブルスープ	コーンフレーク・豆乳 ピーマン・玉ねぎ
14(木)	パンがゆ ミート南瓜 スティック人参 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・南瓜・玉ねぎ 人参	パン ミート南瓜 スティック人参 ほうれん草スープ	食パン 豚挽肉・南瓜・玉ねぎ 人参 ほうれん草・玉ねぎ	わかめうどん 玉ねぎの煮物	うどん・わかめ・人参・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト
15(金)	7倍がゆ キャベツの軟らか煮 大根煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 大根・人参	おかゆ キャベツの軟らか煮 大根煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 大根・人参・ツナ 玉ねぎ	芋がゆ 鶏団子スープ	じゃが芋・玉ねぎ 鶏挽肉・人参・キャベツ
16(土)	五目がゆ コロコロ胡瓜 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 胡瓜・もやし	五目がゆ コロコロ胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 胡瓜・もやし 玉ねぎ・人参	パン オニオンスープ	食パン 玉ねぎ・トマト・もやし
18(月)	7倍がゆ 小判焼き 二色野菜 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参	おかゆ 小判焼き 二色野菜 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ かぶ・人参 白菜	蒸しパン かぶのスープ	小麦粉・豆乳 かぶ・玉ねぎ・人参
19(火)	ミートスパゲティ アスパラガス煮 スープ(汁のみ)	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・ブロッコリー	ミートスパゲティ アスパラガス煮 ポテトスープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参 アスパラガス・ブロッコリー じゃが芋・チンゲン菜	キャベツがゆ 人参の煮物	米・キャベツ・玉ねぎ 人参・じゃが芋
20(水)	7倍がゆ 茹で魚 小松菜煮びたし スープ(汁のみ)	米 カレー 小松菜・人参・もやし	おかゆ 煮魚 小松菜煮びたし 味噌汁	米 カレー 小松菜・人参・もやし 大根	ケチャップマカロニ 青菜のスープ	マカロニ・人参 小松菜・人参・万能ねぎ
21(木)	パンがゆ ハンバーグ コロコロ野菜 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー・人参	パン ハンバーグ コロコロ野菜 ほうれん草スープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋・ブロッコリー・人参 ほうれん草・人参	りんごゼリー せんべい	りんごジュース・りんご ゼラチン
22(金)	7倍がゆ 鶏肉のすり煮 大根煮 スープ(汁のみ)	米 鶏ささみ 大根・人参・ツナ	おかゆ 鶏肉の軟らか煮 大根煮 味噌汁	米 鶏ささみ 大根・人参・ツナ キャベツ	パン きのこスープ	食パン しめじ・玉ねぎ・キャベツ・豚挽肉
23(土)	ほうれん草がゆ もやしと挽肉の煮物 スープ(汁のみ)	米・ほうれん草 もやし・豚挽肉・人参	ほうれん草がゆ もやしと挽肉の煮物 わかめスープ	米・ほうれん草 もやし・豚挽肉・人参 わかめ・玉ねぎ	パン もやしスープ	食パン もやし・玉ねぎ・人参
25(月)	7倍がゆ 肉じゃが 茹で野菜 スープ(汁のみ)	米 じゃが芋・豚挽肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜	おかゆ 肉じゃが 茹で野菜 味噌汁	米 じゃが芋・豚挽肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 豆腐・玉ねぎ	コーン蒸しパン トマトスープ	小麦粉・豆乳・コーン トマト・ブロッコリー・玉ねぎ
26(火)	煮込みうどん アスパラ人参煮 スープ(汁のみ)	うどん・鶏ささみ・キャベツ・もやし アスパラガス・人参	煮込みうどん アスパラ人参煮 味噌汁	うどん・鶏ささみ・キャベツ・もやし アスパラガス・人参 玉ねぎ	味噌がゆ ポテトスープ	米・長ねぎ じゃが芋・玉ねぎ・鶏挽肉
27(水)	7倍がゆ 魚の野菜あんかけ じゃが芋煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参	おかゆ 魚の野菜あんかけ じゃが芋煮 味噌汁	米 白身魚・玉ねぎ・人参 じゃが芋・人参 玉ねぎ・小松菜	フレークがゆ ベジタブルスープ	コーンフレーク・豆乳 ピーマン・玉ねぎ
28(木)	パンがゆ 豚肉のトマト煮 キャベツのコーン煮 スープ(汁のみ)	食パン・豆乳 豚挽肉・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜・コーン	パン 豚肉のトマト煮 キャベツのコーン煮 春雨スープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ・トマト キャベツ・胡瓜・コーン 春雨・人参	蒸しパン キャベツスープ	小麦粉・豆乳 キャベツ・人参・胡瓜
29(金)	7倍がゆ キャベツの軟らか煮 大根煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 大根・人参	おかゆ キャベツの軟らか煮 大根煮 味噌汁	米 豚挽肉・キャベツ・ピーマン 大根・人参・ツナ 玉ねぎ	芋がゆ 鶏団子スープ	じゃが芋・玉ねぎ 鶏挽肉・人参・キャベツ
30(土)	五目がゆ コロコロ胡瓜 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 胡瓜・もやし	五目がゆ コロコロ胡瓜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト 胡瓜・もやし 玉ねぎ・人参	パン オニオンスープ	食パン 玉ねぎ・トマト・もやし

※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。



