

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	月	7倍がゆ たらの煮つけ ほうれん草の軟らか煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ たらの煮つけ ほうれん草煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	パン ポテトスープ	米粉パン じゃがいも
2	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 たまねぎスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ にんじん・きゅうり・さつまいも たまねぎ	パン 鶏ささみの煮物 にんじん煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ にんじん・きゅうり・さつまいも たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
3	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・豚挽肉 きゅうり わかめ・たまねぎ・コーン	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・豚挽肉 きゅうり わかめ・たまねぎ・コーン	コーンがゆ	米・コーン・たまねぎ
4	木	7倍がゆ じゃがいものそぼろ煮 だいこんの軟らか煮 キャベツスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・鶏挽肉 きゅうり・だいこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 だいこん煮 キャベツスープ	米 じゃがいも・たまねぎ・鶏挽肉 きゅうり・だいこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	たまねぎがゆ	米・たまねぎ・キャベツ
5	金	7倍がゆ そぼろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ にんじん・ツナ かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ そぼろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ にんじん・ツナ かぶ・かぶ葉・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・葉ねぎ
6	土	そぼろがゆ 白菜の軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ はくさい・にんじん だいこん	そぼろがゆ 白菜煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ はくさい・にんじん だいこん	パン たまねぎスープ	食パン たまねぎ・はくさい
8	月	わかめがゆ カレイの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米・わかめ カレイ にんじん かぼちゃ・ながねぎ・たまねぎ	わかめがゆ カレイの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米・わかめ カレイ にんじん かぼちゃ・ながねぎ・たまねぎ	豆腐のパンケーキ かぼちゃスープ	米粉ホットケーキ粉・豆腐・牛乳 かぼちゃ
9	火	野菜うどん 豆腐のあんかけ	うどん・豚挽肉・にんじん ながねぎ・こまつな 木綿豆腐・にんじん・いんげん	野菜うどん 豆腐のあんかけ	うどん・豚挽肉・にんじん ながねぎ・こまつな 木綿豆腐・にんじん・いんげん	にんじんがゆ	米・にんじん・かぶ・かぶ葉
10	水	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	おかゆ 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	パン たまねぎスープ	米粉パン たまねぎ・にんじん
11	木	7倍がゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン じゃがいも・たまねぎ	おかゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリー煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン じゃがいも・たまねぎ	キャベツがゆ	米・キャベツ・にんじん
12	金	野菜がゆ そぼろ煮 ポテトサラダ コーンスープ	米・たまねぎ・にんじん 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・にんじん・きゅうり コーン・たまねぎ・牛乳	野菜がゆ そぼろ煮 ポテトサラダ コーンスープ	米・たまねぎ・にんじん 豚挽肉・たまねぎ じゃがいも・にんじん・きゅうり コーン・たまねぎ・牛乳	米粉ホットケーキ にんじんスープ	米粉ホットケーキ粉・牛乳 にんじん
13	土	そぼろがゆ 小松菜の軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉 こまつな・にんじん 豆腐・長ねぎ	そぼろがゆ 小松菜煮 清汁	米・鶏挽肉 こまつな・にんじん 豆腐・長ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・ながねぎ
15	月	7倍がゆ たらの煮つけ ほうれん草の軟らか煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	おかゆ たらの煮つけ ほうれん草煮 味噌汁	米 たら ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・ながねぎ	パン ポテトスープ	米粉パン じゃがいも
16	火	パンがゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 たまねぎスープ	食パン・牛乳 鶏ささみ にんじん・きゅうり・さつまいも たまねぎ	パン 鶏ささみの煮物 にんじん煮 たまねぎスープ	食パン 鶏ささみ にんじん・きゅうり・さつまいも たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
17	水	7倍がゆ 野菜の炒め煮 きゅうりの軟らか煮 わかめスープ	米 はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・豚挽肉 きゅうり わかめ・たまねぎ・コーン	おかゆ 野菜の炒め煮 きゅうり煮 わかめスープ	米 はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・豚挽肉 きゅうり わかめ・たまねぎ・コーン	コーンがゆ	米・コーン・たまねぎ
18	木	7倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの軟らか煮 ほうれんそうスープ	米 かぼちゃ・豚挽肉 キャベツ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ煮 ほうれんそうスープ	米 かぼちゃ・豚挽肉 キャベツ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	パン キャベツスープ	米粉パン キャベツ・たまねぎ
19	金	7倍がゆ そぼろ煮 にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ にんじん・ツナ かぶ・かぶ葉・にんじん	おかゆ そぼろ煮 にんじん煮 味噌汁	米 鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ にんじん・ツナ かぶ・かぶ葉・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・葉ねぎ
20	土	そぼろがゆ 白菜の軟らか煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ はくさい・にんじん だいこん	そぼろがゆ 白菜煮 清汁	米・豚挽肉・長ねぎ はくさい・にんじん だいこん	パン たまねぎスープ	食パン たまねぎ・はくさい
22	月	7倍がゆ カレイの煮つけ にんじんの軟らか煮 味噌汁	米 カレイ にんじん かぼちゃ・ながねぎ・たまねぎ	おかゆ カレイの煮つけ にんじん煮 味噌汁	米 カレイ にんじん かぼちゃ・ながねぎ・たまねぎ	豆腐のパンケーキ かぼちゃスープ	米粉ホットケーキ粉・豆腐・牛乳 かぼちゃ
23	火	野菜うどん 豆腐のあんかけ	うどん・豚挽肉・にんじん ながねぎ・こまつな 木綿豆腐・にんじん・いんげん	野菜うどん 豆腐のあんかけ	うどん・豚挽肉・にんじん ながねぎ・こまつな 木綿豆腐・にんじん・いんげん	にんじんがゆ	米・にんじん・かぶ・かぶ葉
24	水	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 きゅうりの軟らか煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	おかゆ 鶏ささみの煮物 きゅうり煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん	パン たまねぎスープ	米粉パン たまねぎ・にんじん
25	木	7倍がゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリーの軟らか煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン じゃがいも・たまねぎ	おかゆ 野菜の炒め煮 ブロッコリー煮 ポテトスープ	米 豚挽肉・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン じゃがいも・たまねぎ	キャベツがゆ	米・キャベツ・にんじん
26	金	7倍がゆ 野菜の炒め煮 トマトの軟らか煮 もやしスープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・キャベツ トマト もやし・長ねぎ・わかめ	おかゆ 野菜の炒め煮 トマト煮 もやしスープ	米 鶏挽肉・たまねぎ・キャベツ トマト もやし・長ねぎ・わかめ	さつまいもがゆ	米・さつまいも
27	土	そぼろがゆ 小松菜の軟らか煮 清汁	米・鶏挽肉 こまつな・にんじん 豆腐・長ねぎ	そぼろがゆ 小松菜煮 清汁	米・鶏挽肉 こまつな・にんじん 豆腐・長ねぎ	しらすがゆ	米・しらす・ながねぎ

※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。

