

| 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  | 火 | そうめん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>きゅうりの軟らか煮             | そうめん・にんじん・ながねぎ<br>かぼちゃ・鶏挽肉<br>きゅうり・もやし                        | そうめん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>きゅうり煮            | そうめん・にんじん・ながねぎ<br>かぼちゃ・鶏挽肉<br>きゅうり・もやし                     | 野菜がゆ              | 米・豚挽肉・にんじん・もやし            |
| 2  | 水 | 7倍がゆ<br>鶏ささみの煮物<br>小松菜とツナの軟らか煮<br>味噌汁      | 米<br>鶏ささみ<br>小松菜・にんじん・ツナ<br>さといも・だいこん・にんじん・万能ねぎ               | おかゆ<br>鶏ささみの煮物<br>小松菜とツナ煮<br>味噌汁      | 米<br>鶏ささみ<br>小松菜・にんじん・ツナ<br>さといも・だいこん・にんじん・万能ねぎ            | パン<br>にんじんスープ     | 米粉パン<br>にんじん・だいこん         |
| 3  | 木 | 7倍がゆ<br>そぼろ煮<br>トマトの軟らか煮<br>わかめスープ         | 米<br>豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>トマト<br>わかめ・たまねぎ                         | おかゆ<br>そぼろ煮<br>トマトの煮<br>わかめスープ        | 米<br>豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>トマト<br>わかめ・たまねぎ                      | コーンがゆ             | 米・コーン・たまねぎ                |
| 4  | 金 | 7倍がゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじんの軟らか煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・きゅうり<br>にんじん・ながねぎ                            | おかゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじん煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・きゅうり<br>にんじん・ながねぎ                         | にんじんがゆ            | 米・にんじん・ながねぎ               |
| 5  | 土 | そぼろがゆ<br>きゅうりの軟らか煮<br>清汁                   | 米・豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>きゅうり・キャベツ・にんじん<br>こまつな・だいこん                | そぼろがゆ<br>きゅうり煮<br>清汁                  | 米・豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>きゅうり・キャベツ・にんじん<br>こまつな・だいこん             | パン<br>キャベツスープ     | 米粉パン<br>キャベツ・にんじん         |
| 7  | 月 | 7倍がゆ<br>鶏ささみの煮物<br>にんじんの軟らか煮<br>清汁         | 米<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>にんじん・ながねぎ                                | おかゆ<br>鶏ささみの煮物<br>にんじん煮<br>清汁         | 米<br>鶏ささみ<br>にんじん<br>にんじん・ながねぎ                             | ホットケーキ<br>にんじんスープ | ホットケーキMIX・牛乳<br>にんじん      |
| 8  | 火 | パンがゆ<br>そぼろ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮<br>キャベツスープ     | 食パン・牛乳<br>豚挽肉・たまねぎ・トマト<br>ブロッコリー・じゃがいも・にんじん<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん | 食パン<br>そぼろ煮<br>ブロッコリー煮<br>キャベツスープ     | 食パン<br>豚挽肉・たまねぎ・トマト<br>ブロッコリー・じゃがいも・にんじん<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん | ツナがゆ              | 米・ツナ・たまねぎ                 |
| 9  | 水 | 7倍がゆ<br>たらのあつさり煮<br>ほうれんそうの軟らか煮<br>味噌汁     | 米<br>たら<br>ほうれんそう・にんじん<br>にんじん・万能ねぎ                           | おかゆ<br>たらのあつさり煮<br>ほうれんそう煮<br>味噌汁     | 米<br>たら<br>ほうれんそう・にんじん<br>にんじん・万能ねぎ                        | ほうれんそうがゆ          | 米・ほうれんそう・にんじん             |
| 10 | 木 | 7倍がゆ<br>鶏そぼろ煮<br>にんじんの軟らか煮<br>もやしスープ       | 米<br>鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>にんじん・きゅうり<br>もやし・わかめ・ながねぎ               | おかゆ<br>鶏そぼろ煮<br>にんじん煮<br>もやしスープ       | 米<br>鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>にんじん・きゅうり<br>もやし・わかめ・ながねぎ            | わかめがゆ<br>ポテトスープ   | 米・わかめ・ながねぎ<br>じゃがいも・にんじん  |
| 11 | 金 | 7倍がゆ<br>野菜炒め煮<br>きゅうりの軟らか煮<br>清汁           | 米<br>豚挽肉・キャベツ・もやし<br>きゅうり<br>豆腐・ながねぎ                          | おかゆ<br>野菜炒め煮<br>きゅうり煮<br>清汁           | 米<br>豚挽肉・キャベツ・もやし<br>きゅうり<br>豆腐・ながねぎ                       | ホットケーキ<br>もやしスープ  | ホットケーキMIX・牛乳<br>もやし・キャベツ  |
| 12 | 土 | 野菜がゆ<br>だいこんの軟らか煮<br>ポテトスープ                | 米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・だいこん・にんじん<br>じゃがいも・たまねぎ               | 野菜がゆ<br>だいこん煮<br>ポテトスープ               | 米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・だいこん・にんじん<br>じゃがいも・たまねぎ            | コーンがゆ             | 米・コーン・たまねぎ・にんじん           |
| 14 | 月 | 7倍がゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>にんじんの軟らか煮<br>たまねぎスープ | 米<br>豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・にんじん・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん       | おかゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>にんじん煮<br>たまねぎスープ | 米<br>豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・にんじん・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん    | 蒸しパン<br>キャベツスープ   | 蒸しパンMIX・牛乳<br>キャベツ・たまねぎ   |
| 15 | 火 | そうめん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>きゅうりの軟らか煮             | そうめん・にんじん・ながねぎ<br>かぼちゃ・鶏挽肉<br>きゅうり・もやし                        | そうめん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>きゅうり煮            | そうめん・にんじん・ながねぎ<br>かぼちゃ・鶏挽肉<br>きゅうり・もやし                     | 野菜がゆ              | 米・豚挽肉・にんじん・もやし            |
| 16 | 水 | 7倍がゆ<br>鶏ささみの煮物<br>小松菜とツナの軟らか煮<br>味噌汁      | 米<br>鶏ささみ<br>小松菜・にんじん・ツナ<br>さといも・だいこん・にんじん・万能ねぎ               | おかゆ<br>鶏ささみの煮物<br>小松菜とツナ煮<br>味噌汁      | 米<br>鶏ささみ<br>小松菜・にんじん・ツナ<br>さといも・だいこん・にんじん・万能ねぎ            | パン<br>にんじんスープ     | 米粉パン<br>にんじん・だいこん         |
| 17 | 木 | 7倍がゆ<br>そぼろ煮<br>トマトの軟らか煮<br>わかめスープ         | 米<br>豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>トマト<br>わかめ・たまねぎ                         | おかゆ<br>そぼろ煮<br>トマトの煮<br>わかめスープ        | 米<br>豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>トマト<br>わかめ・たまねぎ                      | コーンがゆ             | 米・コーン・たまねぎ                |
| 18 | 金 | 7倍がゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじんの軟らか煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・きゅうり<br>にんじん・ながねぎ                            | おかゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじん煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・きゅうり<br>にんじん・ながねぎ                         | にんじんがゆ            | 米・にんじん・ながねぎ               |
| 19 | 土 | そぼろがゆ<br>きゅうりの軟らか煮<br>清汁                   | 米・豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>きゅうり・キャベツ・にんじん<br>こまつな・だいこん                | そぼろがゆ<br>きゅうり煮<br>清汁                  | 米・豚挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>きゅうり・キャベツ・にんじん<br>こまつな・だいこん             | パン<br>キャベツスープ     | 米粉パン<br>キャベツ・にんじん         |
| 22 | 火 | パンがゆ<br>そぼろ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮<br>キャベツスープ     | 食パン・牛乳<br>豚挽肉・たまねぎ・トマト<br>ブロッコリー・じゃがいも・にんじん<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん | 食パン<br>そぼろ煮<br>ブロッコリー煮<br>キャベツスープ     | 食パン<br>豚挽肉・たまねぎ・トマト<br>ブロッコリー・じゃがいも・にんじん<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん | ツナがゆ              | 米・ツナ・たまねぎ                 |
| 23 | 水 | 7倍がゆ<br>たらのあつさり煮<br>ほうれんそうの軟らか煮<br>味噌汁     | 米<br>たら<br>ほうれんそう・にんじん<br>にんじん・万能ねぎ                           | おかゆ<br>たらのあつさり煮<br>ほうれんそう煮<br>味噌汁     | 米<br>たら<br>ほうれんそう・にんじん<br>にんじん・万能ねぎ                        | ほうれんそうがゆ          | 米・ほうれんそう・にんじん             |
| 24 | 木 | 7倍がゆ<br>鶏ささみの煮物<br>かぼちゃの軟らか煮<br>味噌汁        | 米<br>鶏ささみ<br>かぼちゃ<br>だいこん・さといも・ながねぎ                           | おかゆ<br>鶏ささみの煮物<br>かぼちゃ煮<br>味噌汁        | 米<br>鶏ささみ<br>かぼちゃ<br>だいこん・さといも・ながねぎ                        | にんじんがゆ            | 米・にんじん・たまねぎ               |
| 25 | 金 | 7倍がゆ<br>野菜炒め煮<br>きゅうりの軟らか煮<br>清汁           | 米<br>豚挽肉・キャベツ・もやし<br>きゅうり<br>豆腐・ながねぎ                          | おかゆ<br>野菜炒め煮<br>きゅうり煮<br>清汁           | 米<br>豚挽肉・キャベツ・もやし<br>きゅうり<br>豆腐・ながねぎ                       | ホットケーキ<br>もやしスープ  | ホットケーキMIX・牛乳<br>もやし・キャベツ  |
| 26 | 土 | 野菜がゆ<br>だいこんの軟らか煮<br>ポテトスープ                | 米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・だいこん・にんじん<br>じゃがいも・たまねぎ               | 野菜がゆ<br>だいこん煮<br>ポテトスープ               | 米・鶏挽肉・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・だいこん・にんじん<br>じゃがいも・たまねぎ            | コーンがゆ             | 米・コーン・たまねぎ・にんじん           |
| 28 | 月 | 7倍がゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>にんじんの軟らか煮<br>たまねぎスープ | 米<br>豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・にんじん・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん       | おかゆ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>にんじん煮<br>たまねぎスープ | 米<br>豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん<br>きゅうり・にんじん・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん    | 蒸しパン<br>キャベツスープ   | 蒸しパンMIX・牛乳<br>キャベツ・たまねぎ   |
| 29 | 火 | 野菜うどん<br>トマトの軟らか煮                          | ゆでうどん・もやし・にんじん・<br>チンゲン菜・ながねぎ・豚挽肉<br>トマト・きゅうり                 | 野菜うどん<br>トマト煮                         | ゆでうどん・もやし・にんじん・<br>チンゲン菜・ながねぎ・豚挽肉<br>トマト・きゅうり              | しらすがゆ             | 米・しらす・こまつな                |
| 30 | 水 | 7倍がゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじんの軟らか煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・えだまめ<br>なす・たまねぎ・万能ねぎ                         | おかゆ<br>カレイの煮つけ<br>にんじん煮<br>味噌汁        | 米<br>カレイ<br>にんじん・えだまめ<br>なす・たまねぎ・万能ねぎ                      | ホットケーキ<br>たまねぎスープ | ホットケーキMIX・牛乳<br>たまねぎ・にんじん |
| 31 | 木 | 7倍がゆ<br>鶏そぼろ煮<br>きゅうりの軟らか煮<br>もやしスープ       | 米<br>鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>にんじん・きゅうり<br>もやし・わかめ・ながねぎ               | おかゆ<br>鶏そぼろ煮<br>きゅうり煮<br>もやしスープ       | 米<br>鶏挽肉・たまねぎ・ながねぎ<br>にんじん・きゅうり<br>もやし・わかめ・ながねぎ            | えだまめがゆ            | 米・えだまめ・にんじん               |

※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。

