

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	金	そぼろがゆ きゅうりの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・にんじん きゅうり・わかめ 豆腐・ながねぎ	そぼろがゆ きゅうり煮 味噌汁	米・豚挽肉・にんじん きゅうり・わかめ 豆腐・ながねぎ	豆乳プリン	豆乳・寒天
2	土	コーンがゆ トマトの軟らか煮 チキンスープ	米・コーン・たまねぎ トマト・きゅうり 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	コーンがゆ トマト煮 チキンスープ	米・コーン・たまねぎ トマト・きゅうり 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・葉ねぎ
4	月	7倍がゆ カレーの煮つけ ブロッコリーの軟らか煮 清汁	米 カレー ブロッコリー・にんじん だいこん・ながねぎ	おかゆ カレーの煮つけ ブロッコリー煮 清汁	米 カレー ブロッコリー・にんじん だいこん・ながねぎ	そぼろがゆ	米・豚挽肉
5	火	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 アスパラの軟らか煮 野菜スープ	食パン・牛乳 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 アスパラガス・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン じゃがいものそぼろ煮 アスパラ煮 野菜スープ	食パン じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 アスパラガス・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	トマトスパゲティー	スパゲティー・ツナ・トマト
6	水	7倍がゆ そぼろ煮 きゅうりの軟らか煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ きゅうり たまねぎ・葉ねぎ	おかゆ そぼろ煮 きゅうり煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ きゅうり たまねぎ・葉ねぎ	ホットケーキ たまねぎスープ	ホットケーキMIX・牛乳 たまねぎ
7	木	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 けんちん汁	米 鶏ささみ にんじん・だいこん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ 鶏ささみの煮物 にんじん煮 けんちん汁	米 鶏ささみ にんじん・だいこん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	だいこんがゆ	米・だいこん・にんじん
8	金	7倍がゆ 野菜炒め煮 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 きゅうり煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
9	土	そぼろがゆ キャベツの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり じゃがいも・ながねぎ	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり じゃがいも・ながねぎ	パン 豆腐スープ	食パン 豆腐・長ねぎ
12	火	野菜うどん ささみのサラダ	ゆでうどん・もやし・きゅうり・トマト ささみ・にんじん・枝豆	野菜うどん ささみのサラダ	ゆでうどん・もやし・きゅうり・トマト ささみ・にんじん・枝豆	野菜がゆ	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん
13	水	7倍がゆ たらの味噌煮 ほうれんそうの軟らか煮 清汁	米 たら ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・もやし	おかゆ たらの味噌煮 ほうれんそう煮 清汁	米 たら ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・もやし	パン かぼちゃスープ	米粉パン かぼちゃ
14	木	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 かぼちゃの軟らか煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ かぼちゃ たまねぎ	おかゆ 鶏ささみの煮物 かぼちゃ煮 たまねぎスープ	米 鶏ささみ かぼちゃ たまねぎ	そぼろがゆ	米・豚挽肉
15	金	そぼろがゆ きゅうりの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・にんじん きゅうり・わかめ 豆腐・ながねぎ	そぼろがゆ きゅうり煮 味噌汁	米・豚挽肉・にんじん きゅうり・わかめ 豆腐・ながねぎ	豆乳プリン	豆乳・寒天
16	土	コーンがゆ トマトの軟らか煮 チキンスープ	米・コーン・たまねぎ トマト・きゅうり 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	コーンがゆ トマト煮 チキンスープ	米・コーン・たまねぎ トマト・きゅうり 鶏挽肉・たまねぎ・にんじん	ツナがゆ	米・ツナ・葉ねぎ
18	月	7倍がゆ カレーの煮つけ ブロッコリーの軟らか煮 清汁	米 カレー ブロッコリー・にんじん だいこん・ながねぎ	おかゆ カレーの煮つけ ブロッコリー煮 清汁	米 カレー ブロッコリー・にんじん だいこん・ながねぎ	そぼろがゆ	米・豚挽肉
19	火	パンがゆ じゃがいものそぼろ煮 アスパラの軟らか煮 野菜スープ	食パン・牛乳 じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 アスパラガス・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン じゃがいものそぼろ煮 アスパラ煮 野菜スープ	食パン じゃがいも・たまねぎ・豚挽肉 アスパラガス・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん	トマトスパゲティー	スパゲティー・ツナ・トマト
20	水	7倍がゆ そぼろ煮 きゅうりの軟らか煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ きゅうり たまねぎ・葉ねぎ	おかゆ そぼろ煮 きゅうり煮 たまねぎスープ	米 豚挽肉・たまねぎ きゅうり たまねぎ・葉ねぎ	ホットケーキ たまねぎスープ	ホットケーキMIX・牛乳 たまねぎ
21	木	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 にんじんの軟らか煮 けんちん汁	米 鶏ささみ にんじん・だいこん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	おかゆ 鶏ささみの煮物 にんじん煮 けんちん汁	米 鶏ささみ にんじん・だいこん だいこん・にんじん・ながねぎ・さといも	だいこんがゆ	米・だいこん・にんじん
22	金	7倍がゆ 野菜炒め煮 きゅうりの軟らか煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	おかゆ 野菜炒め煮 きゅうり煮 にんじんスープ	米 豚挽肉・たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ	にんじんがゆ	米・にんじん・たまねぎ
23	土	そぼろがゆ キャベツの軟らか煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり じゃがいも・ながねぎ	そぼろがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・きゅうり じゃがいも・ながねぎ	パン 豆腐スープ	食パン 豆腐・長ねぎ
25	月	野菜がゆ トマト煮 ブロッコリーの軟らか煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん トマト・たまねぎ・鶏挽肉 ブロッコリー・にんじん たまねぎ・にんじん	野菜がゆ トマト煮 ブロッコリー煮 たまねぎスープ	米・たまねぎ・にんじん トマト・たまねぎ・鶏挽肉 ブロッコリー・にんじん たまねぎ・にんじん	米粉マフィン トマトスープ	米粉・牛乳 トマト・たまねぎ
26	火	野菜うどん ささみのサラダ	ゆでうどん・もやし・きゅうり・トマト ささみ・にんじん・枝豆	野菜うどん ささみのサラダ	ゆでうどん・もやし・きゅうり・トマト ささみ・にんじん・枝豆	野菜がゆ	米・鶏挽肉・にんじん・さやいんげん
27	水	7倍がゆ たらの味噌煮 ほうれんそうの軟らか煮 清汁	米 たら ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・もやし	おかゆ たらの味噌煮 ほうれんそう煮 清汁	米 たら ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・もやし	パン かぼちゃスープ	米粉パン かぼちゃ
28	木	7倍がゆ 鶏ささみの煮物 キャベツの軟らか煮 ミルクスープ	米 鶏ささみ キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん	おかゆ 鶏ささみの煮物 キャベツ煮 ミルクスープ	米 鶏ささみ キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん	ホットケーキ キャベツスープ	ホットケーキMIX・牛乳 キャベツ・にんじん
29	金	7倍がゆ そぼろ煮 トマトの軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ トマト かぼちゃ・たまねぎ	おかゆ そぼろ煮 トマト煮 味噌汁	米 豚挽肉・たまねぎ トマト かぼちゃ・たまねぎ	おかかがゆ	米・かつおぶし
30	土	そぼろがゆ ほうれんそうの軟らか煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・にんじん もやし・ほうれんそう・にんじん わかめ・たまねぎ	そぼろがゆ もやし・ほうれんそう煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・にんじん もやし・ほうれんそう・にんじん わかめ・たまねぎ	パン たまねぎスープ	食パン たまねぎ・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。