

日付	よるごはん (完了期)	後期	中期	離乳食 材料名	材 料 名			行事
		10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	やきにくふういためもの オクラのあえもの みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	やきにくふういためもの ブロッコリーのにももの みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー 人参 米	七分つき米、油	ヨーグルト(ドリンク)、 牛肉(うすぎり)、納 豆、厚揚げ(四角)、米 みそ(淡色辛みそ)、か つお節、カットわかめ	刻みオクラ、きゃべつ、 玉葱、竹の子(ゆで)、 人参、ピーマン、青葱	
03火	さけのオーロラソースがけ なすのみそしぎ のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう)	さけのオーロラソースがけ きゃべつのにももの のっぺいじる なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 きゃべつのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ トマト 米	七分つき米、マヨネー ズ、小麦粉、ゴマ油、砂 糖、片栗粉	冷凍骨なし鮭、納豆、う す揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、冷凍骨なし鮭 (大)	なす、トマト*、きゃべ つ、大根、ピーマン、人 参、しろ葱	
04水	つくねのてりやき ひじきサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	つくねのてりやき トマトのにももの みそしる(とうふ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 トマトのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト 人参 米	七分つき米、片栗粉、砂 糖、マヨネーズ	鶏ミンチ、納豆、ソフト 木綿、米みそ(淡色辛み そ)、ひじき、いりこ ま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト *、スイトコーラル缶、サ ニーレタス、いんげん (冷)、人参、青葱、土 生姜	
05木	じゃがぶー やきビーフン みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	じゃがぶー カリフラワーのにももの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 カリフラワーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー きゃべつ 米	七分つき米、チルドボテ ト、糸こんにゃく、ビー フン、油、砂糖	納豆、豚モモ肉(うすぎ り)、豚バラ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)	玉葱、人参、しめじ、も やし、きゃべつ、小松菜 (カット)、いんげん (冷)、にら	
06金	からあげ かみかみサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい	とりのしおやき だいこんのにももの ちゅうかスープ なんはん	豆腐のくす煮 だいこんのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 大根 ブロッコリー 米	七分つき米、油、片栗 粉、砂糖、フレンチド レッシング(分離型)	鶏モモ肉(25gカッ ト)、木綿豆腐、ちりめ んじゃこ、いりこま	トマト*、大根、れんこ ん、サニーレタス、竹の 子(ゆで)、水菜、干し 椎茸、みつば、土生姜、 にんにく	
07土	マーボーどうふ いんげんのこまあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	マーボーどうふ オクラのにももの みそしる(こまつな) なんはん	白身魚のくす煮 オクラのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ 人参 米	七分つき米、砂糖、片栗 粉、ゴマ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚げ、いりこま	小松菜(カット)、いん げん(冷)、しろ葱、 人参、土生姜	
09月	ポークチャップ スパゲティーサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	ポークチャップ トマトのにももの みそしる(たまねぎ) なんはん	ささみのくす煮 トマトのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト きゃべつ 米	七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、小 麦粉、油	ヨーグルト(ドリンク)、 豚モモ肉(巻きやす く)、卵、ツナ缶、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ、カットわかめ	トマト*、玉葱、アガリ コ(冷凍)、トマト、胡 瓜、きゃべつ、青葱、人 参、マッシュルーム、グ リンピース	
10火	ソーキそば にんじんシリシリ わふうコールスロー	ソーキそば きゃべつのにももの	豆腐のくす煮 きゃべつのにももの にこみうどん	豆腐 きゃべつ 人参 うどん	ゆで中華めん、油、ゆで うどん	焼き豚、キャラかまぼ こ、卵、ツナ缶、ちりめ んじゃこ	きゃべつ、ほうれん草、 人参、スイトコーラル缶、青 葱	リクエストメニュー
11水	さけごはん おくらのあえもの けんちんに みそしる(しいたけ)	さけごはん(なんはん) だいこんのにももの みそしる(しいたけ)	白身魚のくす煮 だいこんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 大根 オクラ 米	半つき米、砂糖	木綿豆腐、鮭フレーク、 うす揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ缶、いりこ ま	刻みオクラ、大根、生し いたけ、なめ茸(味付 け)、みつば、青葱	しょくいくかつどう おさらをあらってみよう
12木	ぎゅうにくのちゅうかいだめ さつまいものレモンに みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくのちゅうかいだめ さつまいものにももの みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 さつまいものにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ さつまいも カリフラワー 米	七分つき米、さつま い、砂糖、片栗粉、おつ ゆ麩、ゴマ油	牛肉(うすぎり)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ	玉葱、はくさい、チンゲ ンサイ、人参、竹の子 (ゆで)、レモン、干し 椎茸、青葱、土生姜	
13金	かしわのあますあん 二郎だま みそしる(しろねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのにももの ブロッコリーのにももの みそしる(しろねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 人参 米	七分つき米、油、砂糖、 片栗粉	鶏モモ肉(そぎ切り)、 卵、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚げ	玉葱、人参、しろ葱、 ピーマン、干し椎茸、に ら、土生姜	
14土	とりすきふう いんげんのツナあえ みそしる(わかめ) ななぶつきまい	とりすきふう カリフラワーのにももの みそしる(わかめ) なんはん	白身魚のくす煮 カリフラワーのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 カリフラワー 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ缶、うす揚げ、カッ トわかめ	はくさい、玉葱、いんげ ん(冷)、しろ葱、生 しいたけ、人参、青葱	

☆初期食はミルク対応です。

日付	よるごはん (完了期)	後期	中期	離乳食 材料名	材 料 名			行事
		10ヶ月ごろ～	7ヶ月ごろ～		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	ひじきごはん にんじんのゆうぜんいり にゅうめん	ひじきごはん（なんはん） にんじんのにも にゅうめん	ささみのくす煮 にんじんのにも すまし汁 7倍がゆ	ささみ 人参 オクラ 米	七分つき米、そうめん （干）、糸こんにゃく、 油、おつゆ麩、砂糖	豚モモ肉（うすぎり）、 鶏糸卵、たらこ、ひじき	人参、ピーマン、いんげ ん（冷）、みつば	
17火	さわらのみそに しらあえ（ほうれんそう） みそしる（かぼちゃ） ななぶつきまい のむヨーグルト	さわらのみそに ほうれんそうのにも みそしる（かぼちゃ） なんはん	豆腐のくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれんそう 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、冷 凍骨なしさわら、ソフト 木綿、米みそ（淡色辛み そ）、白みそ、いりこ ま、冷凍骨なしさわら （大）	かぼちゃ、ほうれん草、 しめじ、人参、土生姜	
18水	ポークピカタ きりぼしだいこんにつけ みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	ポークピカタ トマトのにも みそしる（さつまいも） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト カリフラワー 米	七分つき米、さつまい も、板こんにゃく、小麦 粉、油、砂糖	豚モモ肉（巻きやす く）、納豆、卵、米みそ （淡色辛みそ）、うす 揚げ、カットわかめ	トマト*、しろ葱、人 参、切り干しだいこん、 サニーレタス	
19木	とりからのあんかけ ツナのすのもの みそしる（だいこん） ななぶつきまい	とりのあんかけ オクラのにも みそしる（だいこん） なんはん	ささみのくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ ブロッコリー 米	七分つき米、油、片栗 粉、砂糖	鶏モモ肉（そぎ切り）、 米みそ（淡色辛みそ）、 ツナ缶、カットわかめ	大根、胡瓜、玉葱、きゃ べつ、人参、竹の子（ゆ で）、生しいだけ、ピー マン、青葱	
20金	にこみハンバーグ コールスローサラダ みそしる（ふ） ななぶつきまい（なっとう）	にこみハンバーグ きゃべつのにも みそしる（ふ） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ 人参 米	七分つき米、パン粉、フ レンチドレッシング（乳 化型）、マーガリン、お つゆ麩	合挽肉、納豆、米みそ （淡色辛みそ）、牛し パー、牛乳、卵、ローズ ハム、カットわかめ	玉葱、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷 凍）、人参、きゃべつ、 胡瓜、マッシュルーム、 青葱	ほごしゃかい
21土	はるさめいため ブロッコリーのツナマヨ みそしる（とうふ） ななぶつきまい	はるさめいため かぼちゃのにも みそしる（とうふ） なんはん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、はるさめ、 マヨネーズ、ゴマ油	豚バラ肉（うすぎり）、 ソフト木綿、米みそ（淡 色辛みそ）、ツナ缶、 カットわかめ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、 きゃべつ、人参、ピーマ ン、竹の子（ゆで）、干 し椎茸、青葱	
23月	さわらのクリームコーンやき ほうれんそうのいそべあえ みそしる（たまねぎ） ふりかけごはん	さわらのクリームコーンやき ほうれんそうのにも みそしる（たまねぎ） ふりかけごはん（なんはん）	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 人参 米	七分つき米、マヨネー ズ、小麦粉、砂糖	冷凍骨なしさわら、米み そ（淡色辛みそ）、うす 揚げ、もみのり、冷凍骨な しさわら（大）	ほうれん草、玉葱、ク リームコーン缶、青葱	
24火	にくとごぼうのたきあわせ わふうナムル みそしる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	にくとごぼうのたきあわせ オクラのにも みそしる（えのき） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油、ゴマ油	牛肉（うすぎり）、納 豆、米みそ（淡色辛み そ）、鶏ささ身、うす 揚げ、いりこま	ごぼう、もやし、えのき 茸、人参、胡瓜、いんげ ん（冷）、青葱	
25水	タコライス さつまいもてんぷら スープ（はくさい） のむヨーグルト	タコライス（なんはん） さつまいものにも スープ（はくさい）	白身魚のくす煮 さつまいものにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 さつまいも カリフラワー 米	半つき米、さつまいも、 油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、合 挽肉、ピザ用チーズ、 卵、ベーコン	玉葱、ホールトマト缶 詰、レタス、はくさい、 人参、土生姜、にんにく	
26木	ぶたにくとこんにゃくのみそいため はるさめサラダ すましじる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくとこんにゃくのみそいため かぼちゃのにも すましじる（えのき） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 かぼちゃのにも すまし汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、はるさめ、砂糖、 油、おつゆ麩、ゴマ油	納豆、豚モモ肉（うすぎ り）、ローズハム、米み そ（淡色辛みそ）	えのき茸、しろ葱、しめ じ、胡瓜、人参、竹の子 （ゆで）、みつば	
27金	ハヤシライス トマトサラダ ゼリー	ハヤシライス（なんはん） トマトのにも	豆腐のくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト オクラ 米	七分つき米、じゃが芋、 油、砂糖	牛肉（うすぎり）	玉葱、トマト、人参、胡 瓜、オクラ、土生姜、に んにく	3～5さいじ えんない いっぱくほいく
28土	のざわなチャーハン あげキョーザ スープ（もやし）	のざわなチャーハン（なんはん） オクラのにも スープ（もやし）	白身魚のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ ブロッコリー 米	七分つき米、油	卵、焼き豚、カットわか め	野沢菜漬、玉葱、もや し、人参	
30月	きゃべついりひらつくね わふうナムル みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	きゃべついりひらつくね トマトのにも みそしる（さつまいも） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト 人参 米	七分つき米、さつまい も、砂糖、ゴマ油	きゃべついりひらつく ね、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、鶏ささ身、い りこま、カットわかめ	もやし、トマト*、胡 瓜、しろ葱、人参	

☆初期食はミルク対応です。