

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 みぞしる(あつあけ) 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 プロッコリーのにもの みぞしる(あつあけ) なんはん	ささみのくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ プロッコリー 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、きゅべつ、 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かけ なすのみぞしき 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かけ きゅべつのにもの のっぺいじる なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゅべつ トマト 米	七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、コマ油、砂糖、片栗粉	冷凍骨なし鮭、納豆、うす揚、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なし鮭(大)	なす、トマト*、きゅべつ、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 みぞしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	つくねのてりやき トマトのにもの みぞしる(とうふ) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 トマトのにもの 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、いりごま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト*、スイートポール缶、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 みぞしる(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の みぞしる(しめじ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー きゅべつ 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、きゅべつ、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 だいこんのにもの ちゅうかスープ なんはん	豆腐のくず煮 だいこんのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 大根 プロッコリー 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、いりごま	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	マー婆ーどうふ いんげんのごまあえ みぞしる(こまつな) ななぶつきまい	マー婆ーどうふ オクラのにもの みぞしる(こまつな) なんはん	白身魚のくず煮 オクラのにもの 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、コマ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりごま	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 みぞしる(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 トマトのにもの みぞしる(たまねぎ) なんはん	ささみのくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト きゅべつ 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、カットわかめ	トマト*、玉葱、ブチッパリ-(冷凍)、トマト、胡瓜、きゅべつ、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 きゅべつのにもの	豆腐のくず煮 きゅべつのにもの にこみうどん	豆腐 きゅべつ 人参 うどん	ゆで中華めん、油、ゆでうどん	焼き豚、キャラカまぼこ、卵、ツナ缶、ちりめんじゃこ	きゅべつ、ほうれん草、人参、スイートポール缶、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 みぞしる(しいたけ)	さけごはん(なんはん) だいこんのにもの みぞしる(しいたけ)	白身魚のくず煮 だいこんのにもの 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、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、いりごま	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ため さつまいものレモンに みぞしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくのちゅうかいため さつまいものにもの みぞしる(ふ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 さつまいものにもの 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、さつまいも、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、コマ油	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	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 二ラたま みぞしる(しろねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのにもの プロッコリーのにもの みぞしる(しろねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 プロッコリー 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	玉葱、人参、しろ葱、ピーマン、干し椎茸、にら、土生姜	
14 土	とりすきふうに いんげんのツナあえ みぞしる(わかめ) ななぶつきまい	とりすきふうに カリフラワーのにもの みぞしる(わかめ) なんはん	白身魚のくず煮 カリフラワーのにもの 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、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) にんじんのにもの にゅうめん	ささみのくず煮 にんじんのにもの 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、おつゆ麺、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、 錦糸卵、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の みそしる(かぼちゃ) なんはん	豆腐のくず煮 ほうれんそうのにもの 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 きりぼしだいこんのつけ 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 トマトのにもの みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 トマトのにもの 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、カットわかめ	トマト*、しろ葱、人 参、切り干したいこん、 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 オクラのにもの みそしる(だいこん) なんはん	ささみのくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ プロッコリー 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)、生しいたけ、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 きゃべつのにもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 きゃべつのにもの 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 つゆ麺	合挽肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、牛し ばー、牛乳、卵、ロース ハム、カットわかめ	玉葱、アチャホッコリー(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 かぼちゃのにもの みそしる(とうふ) なんはん	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの 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	アチャホッコリー(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の みそしる(たまねぎ) ふりかけごはん(なんはん)	ささみのくず煮 ほうれんそうのにもの 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	冷凍骨なしわら、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚、もみのり、冷凍骨な しわら(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 オクラのにもの みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 オクラのにもの 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、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 さつまいもてんぶら スープ(はくさい) のむヨーグルト	タコライス(なんはん) さつまいものにもの スープ(はくさい)	白身魚のくず煮 さつまいものにもの 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、ビサ用チーズ、 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 かぼちゃのにもの すましじる(えのき) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 かぼちゃのにもの 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、おつゆ麺、ゴマ油	納豆、豚モモ肉(うすぎ り)、ロースハム、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) トマトのにもの	豆腐のくず煮 トマトのにもの 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 いっぽくほいく
28 土	のざわなチャーハン あげギョーザ スープ(もやし)	のざわなチャーハン(なんはん) オクラのにもの スープ(もやし)	白身魚のくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ プロッコリー 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 トマトのにもの みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 トマトのにもの 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。