

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	
01 火	はるまき オクラなっとうあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	はるさめいため オクラのにも みそしる(さといも) なんはん	豆腐のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ トマト 米	七分つき米、里芋(スライズ)、春巻きの皮、はるさめ、油、片栗粉、ゴマ油	納豆、豚バラ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、かつお節	刻みオクラ、トマト*、玉葱、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	
02 水	ぶたにくのしょうがやき うのはないり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのしょうがやき カリフラワーのにも みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 カリフラワーのにも 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、砂糖、油、おつゆ麩	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、おから、米みそ(淡色辛みそ)、合挽肉、うす揚げ、干しえび(煮干し)	トマト*、玉葱、人参、サニーレタス、青葱、土生姜	
03 木	かしわのあげに ブロッコリーのこまあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	かしわのにも ブロッコリーのにも 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 みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー カリフラワー 米	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉(そぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、いりこま	なす、ﾌﾞﾅｰﾂ(冷凍)、三色パプリカ、玉葱、青葱	
04 金	さけごはん つくねのてりやき みそしる(ほうれんそう) のむヨーグルト	さけごはん(なんはん) トマトのにも みそしる(ほうれんそう)	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、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、鶏ミンチ、鮭フレーク、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いりこま	トマト*、れんこん、玉葱、ほうれん草、えのき茸、みつば、サニーレタス、土生姜	
05 土	からあげ フランクフルト フライドポテト みそしる(ふ) ななぶつきまい	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	油、片栗粉、七分つき米、おつゆ麩	鶏モモ肉(25gカット)、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	土生姜、にんにく、青葱	ゆうすすみかい
07 月	さんしょくごはん ほしのコロッケ トマトサラダ スープ(ﾊﾞﾂﾀﾞﾙ)	さんしょくごはん(なんはん) きゃべつのにも スープ(ﾊﾞﾂﾀﾞﾙ)	ささみのくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゃべつ トマト 米	半つき米、油、砂糖	合挽肉、卵	トマト、刻みオクラ、きゃべつ、玉葱、ミックスベジタブル(冷凍)、胡瓜、人参	
08 火	なつハヤシライス からあげ とうふサラダ	なつハヤシライス(なんはん) ブロッコリーのにも	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 人参 米	七分つき米、チルドポテト、油、片栗粉	鶏モモ肉(25gカット)、木綿豆腐、カットわかめ	玉葱、なす、人参、ﾌﾞﾅｰﾂ(冷凍)、胡瓜、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂｰﾙ缶、土生姜、にんにく	リクエストメニュー
09 水	なすのミートグラタン わふうコールスロー スープ(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	なすのミートグラタン オクラのにも スープ(ワカメ) なんはん(なっとう)	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 きゃべつ 米	七分つき米、油、オリーブ油	納豆、ピザ用チーズ、合挽肉、ちりめんじゃこ、いりこま、カットわかめ	なす、きゃべつ、玉葱、人参、セロリ	
10 木	かしわのさっぱりやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい	かしわのさっぱりやき はくさいのにも みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくす煮 はくさいのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ はくさい ほうれんそう 米	七分つき米、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	ほうれん草、はくさい、トマト*、大根おろし、サニーレタス、青葱、土生姜	
11 金	さわらのみそに いりどうふ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	さわらのみそに カリフラワーのにも とんじる なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 カリフラワー 人参 米	七分つき米、さつまいも、砂糖、糸こんにゃく、油	冷凍骨なしサバ、ソフト木綿、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、豚モモ肉(うすぎり)、冷凍骨なしさわら、冷凍	大根、人参、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	
12 土	とりすきふう きゃべつのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい	とりすきふう きゃべつのにも みそしる(とうふ) なんはん	白身魚のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ ブロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚げ、いりこま	はくさい、玉葱、きゃべつ、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱	
14 月	わふうホイコーロ こらたま スープ(もやし) ななぶつきまい	わふうホイコーロ オクラのにも スープ(もやし) 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 カリフラワー 米	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、卵、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ	きゃべつ、もやし、ピーマン、しめじ、人参、にら、土生姜	
15 火	にくとごぼうのたきあわせ にんじんのゆうぜんいり みそしる(はくさい) ななぶつきまい クレープ	にくとごぼうのたきあわせ にんじんのにも みそしる(はくさい) なんはん	豆腐のくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 ブロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、アイスクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ	人参、ごぼう、はくさい、ピーマン、玉葱、いんげん(冷)、青葱	デザートデー

☆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 水	ロールサンドフライ はるさめサラダ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのにももの トマトのにももの みそしる(えのき) 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 きゃべつ 米	七分つき米、パン粉、 油、マヨネーズ、はるさ め、小麦粉	豚モモ肉(巻きやす く)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、カニか まぼこ、うす揚	トマト＊、えのき茸、 きゃべつ、オクラ、人 参、胡瓜、青葱	
17 木	かしわのこうみやき トマトサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい	かしわのこうみやき カリフラワーのにももの スープ(オクラ) なんはん	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 かぼちゃ 米	七分つき米、ゴマ油、砂 糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)	トマト、ﾌﾞﾀﾞﾂﾛｯｸﾘｰ(冷 凍)、刻みオクラ、胡 瓜、ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾁｪﾙ缶	ひなんくんれん
18 金	にくじゃがに きゅうりもみ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	にくじゃがに オクラのにももの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 オクラのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、砂 糖、油	納豆、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、カットわ かめ	玉葱、胡瓜、人参、しめ じ、いんげん(冷)、 青葱	
19 土	ぶたにくのしょうがやき パプリカのマリネ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのにももの みそしる(こまつな) なんはん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ トマト 米	七分つき米、砂糖、油、 オリーブ油	豚モモ肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	三色パプリカ、玉葱、小 松菜(カット)、トマト ＊、サニーレタス、土生 姜	
22 火	ポークピカタ アスパラ／パケッティ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	ポークピカタ ブロッコリーのにももの みそしる(しいたけ) なんはん(なっとう)	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 オクラ 米	七分つき米、スパゲ ティー、小麦粉、油、 マーガリン	豚モモ肉(巻きやす く)、納豆、卵、米みそ (淡色辛みそ)、ベーコ ン、うす揚	トマト＊、グリーンアス パラガス、生しいたけ、 サニーレタス、青葱	
23 水	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのにつけ みそしる(じゃがいも)	ぎゅうちゃんごはん(なんはん) にんじんのにももの みそしる(じゃがいも)	豆腐のくす煮 にんじんのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 ブロッコリー 米	七分つき米、じゃが芋、 糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉(うすぎり)、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚、カットわかめ	人参、ｷｷｶﾞｷﾞﾎﾞﾘ (冷)、切り干しだいこ ん、みつば、青葱	
24 木	さかなのサクサクやき ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(とうふ) ふりかけごはん	さかなのサクサクやき ほうれんそうのにももの みそしる(とうふ) ふりかけごはん(なんはん)	白身魚のくす煮 ほうれんそうのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ほうれんそう 人参 米	七分つき米、パン粉、マ ヨネーズ、油、マーガ リン、フレンチドレッシ ング(分離型)	冷凍骨なしメルルーサ、 ソフト木綿、米みそ(淡 色辛みそ)	ほうれん草、トマト＊、 きゃべつ、ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾁｪﾙ 缶、なめこ、青葱	
25 金	ポテトとおこめのささみカツ ピーマンとにんじんのいためもの みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	ハンバーグ トマトのにももの みそしる(ふ) 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 人参 米	七分つき米、油、おつゆ 麩、ゴマ油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、ポ テトとおこめのささみか つ、米みそ(淡色辛み そ)、カットわかめ	トマト＊、人参、ピーマ ン、サニーレタス、青葱	ほごしゃかい
26 土	やさしいため シュウマイ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい	やさしいため ブロッコリーのにももの みそしる(じゃがいも) なんはん	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 トマト 米	七分つき米、じゃが芋、 油	ｲﾃﾞｲﾘｼｭｰﾏｲ (冷)、豚モモ肉(うす ぎり)、米みそ(淡色辛 みそ)、カットわかめ	きゃべつ、トマト＊、玉 葱、人参、ピーマン、竹 の子(ゆで)、生しいた け、青葱	
28 月	ポークチャップ きんぴられんこん みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	ポークチャップ きゃべつのにももの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 きゃべつのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ 人参 米	七分つき米、油、砂糖、 マーガリン	豚モモ肉(うすぎり)、 納豆、大豆(ゆで)、米 みそ(淡色辛みそ)、い りごま	玉葱、れんこん、しめ じ、人参、マッシュルー ム缶、小松菜(カッ ト)、グリーンピース(冷 凍)	
29 火	やきにくふういためもの もやしのごます 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 カリフラワーのにももの みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくす煮 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 人参 米	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、牛 肉(うすぎり)、厚揚げ (四角)、米みそ(淡色 辛みそ)、カニかまぼ こ、いりごま、カットわ かめ	きゃべつ、もやし、胡 瓜、玉葱、竹の子(ゆ で)、人参、ピーマン、 青葱	
30 水	にくととうふのにももの きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	にくととうふのにももの オクラのにももの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 オクラのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ ブロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、ちりめん じゃこ、カットわかめ	胡瓜、人参、玉葱、いん げん(冷)、青葱	
31 木	ロールキャベツ にんじんのゆずぜんいり みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	ロールキャベツ にんじんのゆずぜんいり みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 にんじんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 かぼちゃ 米	七分つき米、パン粉、油	納豆、合挽肉、卵、米み そ(淡色辛みそ)、牛 乳、たらこ、ベーコン、 うす揚	きゃべつ、人参、玉葱、 大根、ピーマン、セロ リ、青葱	

☆初期食はミルク対応です。