

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 オクラのにもの みそしる(さといも) なんはん	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 トマト 米	七分つき米、里芋(スライス)、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、かつお節	刻みオクラ、トマト*、玉葱、ビーマン、人参、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	
02 水	ふたにくのしょうがやき うのはいり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ふたにくのしょうがやき カリフラワーのにもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	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、砂糖、油、おつゆ麺	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、干しあわび(煮)	トマト*、玉葱、人参、サンニーレタス、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	かしわのにもの ブロッコリーのにもの みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくず煮 ブロッコリーのにもの 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(ぞぎ切り)、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	なす、アサガホヨウ(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) トマトのにもの みそしる(ほうれんそう)	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、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、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	トマト*、れんこん、玉葱、ほうれん草、えのき茸、みつば、サンニーレタス、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、おつゆ麺	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(バゲタブル)	さんしょくごはん(なんはん) きゅべつのにもの スープ(バゲタブル)	ささみのくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゅべつ トマト 米	半つき米、油、砂糖	合挽肉、卵	トマト、刻みオクラ、きゅべつ、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の	豆腐のくず煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 人参 米	七分つき米、チルドホテト、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、アサガホヨウ(冷凍)、胡瓜、スイートポーポール缶、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 オクラのにもの スープ(ワカメ) なんはん(なっとう)	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 きゅべつ 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、いりごま、カットわかめ	なす、きゅべつ、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 はくさいのにもの みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくず煮 はくさいのにもの 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(ぞぎ切り)、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、サンニーレタス、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の とんじる なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 カリフラワーのにもの 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	とりすきふうに きゅべつのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい	とりすきふうに きゅべつのにもの みそしる(とうふ) なんはん	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゅべつ ブロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニカまぼこ、うす揚、いりごま	はくさい、玉葱、きゅべつ、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱	
14 月	わふうホイコーロ ニラたま スープ(もやし) ななぶつきまい	わふうホイコーロ オクラのにもの スープ(もやし) 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 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	きゅべつ、もやし、ビーマン、しめじ、人参、にら、土生姜	
15 火	にくとごぼうのたきあわせ にんじんのゆせんり 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 にんじんのにもの みそしる(はくさい) なんはん	豆腐のくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 ブロッコリー 米	七分つき米、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、ビーマン、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)	ふたにくのにもの トマトにもの みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 トマトにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト きゅべつ 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 色辛みぞ)、卵、カニカ まぼこ、うす揚	トマト*、えのき茸、 きゅべつ、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 カリフラワーにもの スープ(オクラ) なんはん	ささみのくず煮 カリフラワーにもの 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(淡色辛みぞ)	トマト、ブチーロッコリー(冷 凍)、刻みオクラ、胡 瓜、スイートコーンホール缶	ひなんくんれん
18 金	にくじやがに きゅうりもみ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	にくじやがに オクラにもの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 オクラにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、チルドボテ 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 ぞ)、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	ふたにくのしょうがやき パブリカのマリネ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	ふたにくのしょうがやき かぼちゃにもの みそしる(こまつな) なんはん	白身魚のくず煮 かぼちゃにもの 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(淡色辛みぞ)、 うす揚	三色パブリカ、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 アスパラス/パッティ 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 プロッコリーにもの みそしる(しいたけ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 プロッコリーにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ プロッコリー 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 (淡色辛みぞ)、ベーコ ン、うす揚	トマト*、グリーンアス バラガス、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) にんじんにもの みそしる(じゃがいも)	豆腐のくず煮 にんじんにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 プロッコリー 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(淡色辛みぞ)、うす 揚、カットわかめ	人参、サガキホウ (冷)、切り干したいこ 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の みそしる(とうふ) ふりかけごはん(なんはん)	白身魚のくず煮 ほうれんそうにもの 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 ヨネース、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 色辛みぞ)	ほうれん草、トマト*、 きゅべつ、スイートコーンホール 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 トマトにもの みそしる(ふ) なんはん	ささみのくず煮 トマトにもの 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 麺、ゴマ油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、ボ テトとおこめのささみか つ、米みそ(淡色辛み ぞ)、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	やさいいため シュウマイ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい	やさいいため プロッコリーにもの みそしる(じゃがいも) なんはん	豆腐のくず煮 プロッコリーにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 プロッコリー トマト 米	七分つき米、じゃが芋、 油	ビ入りシューマイ (冷)、豚モモ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛 みぞ)、カットわかめ	きゅべつ、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 きゅべつのにもの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゅべつ 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(淡色辛みぞ)、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 もしやのこます 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 カリフラワーにもの みそしる(あつあげ) なんはん	ささみのくず煮 カリフラワーにもの 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 辛みぞ)、カニカまぼ こ、いりごま、カットわ かめ	きゅべつ、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の オクラにもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 オクラにもの みそ汁 7倍がゆ	オクラ 豆腐 プロッコリー 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 色辛みぞ)、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 にんじんのゆうぜんいり 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 にんじんのゆうぜんいり みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 にんじんにもの 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(淡色辛みぞ)、牛 乳、たらこ、ベーコン、 うす揚	きゅべつ、人参、玉葱、 大根、ピーマン、ゼロ リ、青葱	

☆初期食はミルク対応です。