

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 金	やきそば たこやき ウインナーソーダ フライドポテト スープ (やさしい)	やきそば ブロッコリーのにも スープ (やさしい)	ささみのくず煮 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	焼きそばめん、たこ焼 (冷凍)、油、マヨネー ズ	アルトバイエルン、豚バ ラ肉 (うすぎり)、ペー コン	きゃべつ、玉葱、人参、 えのき茸、ピーマン	おうち やたいやさんごっこ
02 土	のざわなチャーハン おくらのおえもの ちゅうかスープ	のざわなチャーハン (なんはん) オクラのにも ちゅうかスープ	豆腐のくず煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ かぼちゃ 米	七分つき米、油	ソフト木綿、卵、焼き豚	刻みオクラ、野沢菜漬、 玉葱、人参、なめ茸 (味 付け)、竹の子 (ゆ で)、みつば、干し椎茸	
04 月	かしのあますあん はるさめサラダ みそしる (ふ) ななぶつきまい (なっとう)	かしのにも にんじんのにも みそしる (ふ) なんはん (なっとう)	白身魚のくず煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 ブロッコリー 米	七分つき米、砂糖、はる さめ、油、片栗粉、おつ ゆ麩、ゴマ油	鶏もも肉 (そぎ切り)、 納豆、米みそ (淡色辛み そ)、カニかまぼこ	玉葱、人参、胡瓜、ピー マン、なめこ、干し椎 茸、青葱、土生姜	
05 火	さけのオーロラソースがけ なすのみそしぎ みそしる (とうがん) ななぶつきまい (なっとう)	さけのオーロラソースがけ トマトのにも みそしる (とうがん) なんはん (なっとう)	ささみのくず煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト きゃべつ 米	七分つき米、マヨネー ズ、小麦粉、マーガリ ン、ゴマ油、砂糖	冷凍骨なし鮭、納豆、米 みそ (淡色辛みそ)、 カットわかめ、冷凍骨なし 鮭 (大)	なす、とうがん、トマト *、きゃべつ、ピーマ ン、青葱	
06 水	ぎゅうにくのちゅうかいため さつまいものレモンに みそしる (あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	ぎゅうにくのちゅうかいため さつまいものにも みそしる (あつあげ) なんはん	豆腐のくず煮 さつまいものにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 さつまいも カリフラワー 米	七分つき米、さつまい も、砂糖、ゴマ油、片栗 粉	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)、カットわか め	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	
07 木	パンパンジー ポテトサラダ みそしる (きのこ) ななぶつきまい (なっとう)	パンパンジー じゃがいものにも みそしる (きのこ) なんはん (なっとう)	白身魚のくず煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 じゃがいも トマト 米	七分つき米、チルドボテ ト、マヨネーズ、砂糖、 ゴマ油	鶏もも肉 (そのまま)、 納豆、米みそ (淡色辛み そ)、いりごま	トマト*、レタス、胡 瓜、舞茸、しめじ、えの き茸、人参、玉葱	
08 金	ケチャップライス きゃべつのみそマヨネーズ スープ (ワカメ)	ケチャップライス (なんはん) きゃべつにも スープ (ワカメ)	ささみのくず煮 きゃべつにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゃべつ 人参 米	七分つき米、油、マヨ ネーズ	合挽肉、竹輪、白みそ、 カットわかめ、いりごま	玉葱、きゃべつ、スイート ポテト、人参、ピーマン、 レーズン	おうち はなびたいかい
09 土	やさしいため あげシュウマイ みそしる (きのこ) ななぶつきまい	やさしいため トマトのにも みそしる (きのこ) なんはん	豆腐のくず煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト 人参 米	七分つき米、油	E' 入りシューマイ (冷)、豚もも肉 (うす ぎり)、米みそ (淡色辛 みそ)、うす揚げ	きゃべつ、トマト*、玉 葱、しめじ、えのき茸、 人参、ピーマン、竹の子 (ゆで)、生しいだけ、 青葱	
12 火	かしのてりやき ポテトサラダ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい	かしのてりやき じゃがいものにも みそしる (たまねぎ) なんはん	白身魚のくず煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 じゃがいも 人参 米	七分つき米、チルドボテ ト、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉 (そぎ切り)、 米みそ (淡色辛みそ)、 うす揚げ、カットわかめ	玉葱、トマト*、胡瓜、 えのき茸、人参、サニー レタス、青葱、土生姜	

☆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～		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ぶたとごぼうのにももの オクラのおかかあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたとごぼうのにももの オクラのにももの みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 オクラのにももの 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、糸こんにゃく、油、砂糖	納豆、豚モモ肉(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、ごぼう、大根、人参、いんげん(冷)、青葱	
18 月	にくじゃがに わふうナムル みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	にくじゃがに カリフラワーのにももの みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 カリフラワーのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 カリフラワー 人参 米	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、いりごま、カットわかめ	玉葱、もやし、人参、えのき茸、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	
19 火	ミックスフライ スパゲティソース みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	ぶたにくのソテー トマトのにももの みそしる(たまねぎ) なんはん	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、スパゲティ、油、パン粉、小麦粉、マーガリン	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(ヒレ)、えびフライ(冷凍)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン、カットわかめ	玉葱、トマト*、きゃべつ、オクラ、青葱	
20 水	さかなのサクサクやき コロコロマリネ のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう)	さかなのサクサクやき じゃがいものにももの のっぺいじる なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 じゃがいものにももの すまし汁 7倍がゆ	ささみ じゃがいも 人参 米	七分つき米、チルドポテト、里芋(スライス)、マヨネーズ、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	大根、人参、胡瓜、スイートコーン、青葱	
21 木	ぶたとだいこんのにももの もやしのこまず みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたとだいこんのにももの かぼちゃのにももの みそしる(とうふ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ カリフラワー 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、いりごま、カットわかめ	大根、もやし、人参、小松菜(カット)、胡瓜、青葱	
22 金	かしわのこうみやき トマトサラダ けんちんじる ななぶつきまい	かしわのこうみやき トマトのにももの けんちんじる なんはん	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、里芋(スライス)、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	トマト、きゃべつ、胡瓜、大根、人参、青葱	おうち はなびたいかいよびび
23 土	なめたけごはん やきギョーザ みそしる(だいこん)	なめたけごはん(なんはん) カリフラワーのにももの みそしる(だいこん)	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	ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	大根、なめ茸(味付け)、人参、みつば、青葱	
25 月	やきにくふういためもの ニラたま みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	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(じゃがいも) 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、じゃが芋、油、砂糖	牛肉(うすぎり)、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	きゃべつ、玉葱、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン、にら、青葱	
26 火	さわらのしおやき とうがんのあんかけ みそしる(はくさい) ななぶつきまい	さわらのしおやき とうがんのにももの みそしる(はくさい) なんはん	白身魚のくす煮 とうがんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 とうがん オクラ 米	七分つき米、片栗粉、砂糖	冷凍骨なしさわら、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび(煮干)、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(大)	とうがん、はくさい、青葱	デザートデー
27 水	にくのしぐれに ほうれんそうのおかかあえ みそしる(しめじ) ななぶつきまい のむヨーグルト	にくのしぐれに ほうれんそうのにももの みそしる(しめじ) なんはん	ささみのくす煮 ほうれんそうのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、かつお節	ほうれん草、れんこん、ごぼう、しめじ、人参、小松菜(カット)、いんげん(冷)	
28 木	はるまき にんじんシリシリ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため にんじんのにももの みそしる(じゃがいも) なんはん(なっとう)	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 トマト 米	七分つき米、じゃが芋、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)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	人参、トマト*、玉葱、ピーマン、竹の子(ゆで)、干し椎茸、青葱	
29 金	チキンカツ ひじきのにつけ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	とりのしおやき ブロッコリーのにももの みそしる(こまつな) なんはん	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 人参 米	七分つき米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉(そぎぎり)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ひじき、うす揚げ	小松菜(カット)、トマト*、人参、いんげん(冷)	
30 土	マーボーどうふ いんげんのごまあえ 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	ささみのくす煮 オクラのにももの 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、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、いりごま	小松菜(カット)、いんげん(冷)、しろ葱、人参、土生姜	

☆初期食はミルク対応です。