

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 ウインナーソテー フライドポテト スープ(やさい)	やきそば ブロッコリーのもの スープ(やさい)	ささみのくず煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー カリフラワー 米	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)、ベーコン	きやべつ、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 おくらのあえもの ちゅうかスープ	のざわなチャーハン(なんはん) オクラのもの ちゅうかスープ	豆腐のくず煮 オクラのもの 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	かしわのあますあん はるさめサラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのもの にんじんのもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 にんじんのもの 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	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニカマぼこ	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かけ なすのみそしき 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かけ トマトのもの みそしる(とうがん) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト きやべつ 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*、きやべつ、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 さつまいものにもの みそしる(あつあげ) なんはん	豆腐のくず煮 さつまいものにもの 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、チングンサイ、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 [*] じゃがいものもの みそしる(きのこ) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 じゃがいものにもの 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	鶏モモ肉(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 きや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) きやべつのにもの スープ(ワカメ)	ささみのくず煮 きやべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ きやべつ 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、きやべつ、ズイトコツ ホルモン、人参、ピーマン、レーズン	おうち はなびたいかい
09 土	やさいいため あげシユウマイ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	やさいいため トマトのもの みそしる(きのこ) なんはん	豆腐のくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト 人参 米	七分つき米、油	入りシユーマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きやべつ、トマト*、玉葱、しめじ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱	
12 火	かしわのてりやき ポテトサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	かしわのてりやき じゃがいものにもの みそしる(たまねぎ) なんはん	白身魚のくず煮 じゃがいものにもの 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	鶏モモ肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、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~		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 土	ふたとごぼうのもの オクラのおかかあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なつとう)	ふたとごぼうのもの オクラのもの みそしる(だいこん) なんはん(なつとう)	ささみのくず煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 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、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	にくじやがに わふうナムル みそしる(えのき) ななぶつきまい(なつとう)	にくじやがに カリフラワーのもの みそしる(えのき) なんはん(なつとう)	豆腐のくず煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 カリフラワー 米	七分つき米、チルドボテト、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 スパゲティーソテー みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト	ふたにくのソテー トマトのもの みそしる(たまねぎ) なんはん	白身魚のくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト 米	七分つき米、スパゲティー、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、ペーパン、カットわかめ	玉葱、トマト*、キャベツ、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(なつとう)	さかなのサクサクやき じゃがいものもの のっぺいじる なんはん(なつとう)	ささみのくず煮 じゃがいものもの すまし汁 7倍がゆ	ささみ じゃがいも 米	七分つき米、チルドボテト、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	大根、人参、胡瓜、スイートコーン缶、青葱	
21 木	ふたとだいこんのもの もやしのごます みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なつとう)	ふたとだいこんのもの かぼちゃのもの みそしる(とうふ) なんはん(なつとう)	豆腐のくず煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 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 トマトのもの けんちんじる なんはん	白身魚のくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト 米	七分つき米、里芋(スライス)、ゴマ油、砂糖	鶏モモ肉(ぞぎ切り)、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	トマト、キャベツ、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) カリフラワーのもの みそしる(だいこん)	ささみのくず煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー 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の ニラたま みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なつとう)	やきにくふういための ブロッコリーのもの みそしる(じゃがいも) なんはん(なつとう)	豆腐のくず煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 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	キャベツ、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 とうがんのもの みそしる(はくさい) なんはん	白身魚のくず煮 とうがんのもの 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 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 ほうれんそうのもの みそしる(しめじ) なんはん	ささみのくず煮 ほうれんそうのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 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(なつとう)	はるさめいため にんじんのもの みそしる(じゃがいも) なんはん(なつとう)	豆腐のくず煮 にんじんのもの 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)、大豆(ゆで)、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 ブロッコリーのもの みそしる(こまつな) なんはん	白身魚のくず煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 米	七分つき米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉(ぞぎ切り)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ひじき、うす揚	小松菜(カット)、トマト*、人参、いんげん(冷)	
30 土	マー婆ーどうふ いんげんのごまあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい	マー婆ーどうふ オクラのもの みそしる(こまつな) なんはん	ささみのくず煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 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、いりごま	小松菜(カット)、いんげん(冷)、しら葱、人参、土生姜	

☆初期食はミルク対応です。