

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 月	かしのてりやき こまつなのびたし(がんも) みそしる(とうがん) ななぶつきまい(なっとう)	かしのてりやき トマトのにも みそしる(とうがん) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト 人参 米	七分つき米、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 納豆、一口がんも、米み そ(淡色辛みそ)、カッ トわかめ	小松菜(カット)、トマ ト＊、とうがん、きゃべ つ、えのき茸、人参、青 葱、土生姜	
02 火	ハンバーグ にんじんグラッセ たらこスパゲティー みそしる(ふ) ななぶつきまい	ハンバーグ にんじんグラッセ かぼちゃのにも みそしる(ふ) なんはん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ カリフラワー 米	七分つき米、パン粉、ス パゲティー、オリーブ 油、おつゆ麩、マーガリ ン、砂糖	合挽肉、米みそ(淡色辛 みそ)、牛レバー、卵、 牛乳、たらこ、きざみの り、カットわかめ	玉葱、人参、トマト＊、 サニーレタス、青葱	
03 水	ぶたばらとこんさいのにも おくらをあえもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたばらとこんさいのにも オクラのにも みそしる(とうふ) なんはん(なっとう)	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 人参 米	七分つき米、里芋(スラ イス)、糸こんにゃく、 砂糖	豚バラ肉(うすぎり)、 納豆、ソフト木綿、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚	刻みオクラ、人参、れん こん、ごぼう、なめ茸 (味付け)、いんげん (冷)、干し椎茸、青葱	
04 木	ホキのみそに こもくにまめ とんじる ななぶつきまい(なっとう)	ホキのみそに 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、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なしサバ、納豆、 大豆(ゆで)、米みそ (淡色辛みそ)、豚バラ 肉(うすぎり)、うす 揚、刻みこんぶ、冷凍骨	大根、人参、ごぼう、土 生姜、青葱	
05 金	チキンライス パインサラダ コンスープ のむヨーグルト	チキンライス(なんはん) きゃべつのにも コンスープ	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 オクラ 米	七分つき米、フレンチド レッシング(分離型)、 油	ヨーグルト(ドリンク)、 鶏モモ肉(細かく)	クリームコーン缶、玉 葱、きゃべつ、パイン 缶、人参、胡瓜、マッ シュールーム缶、グリーン ピース(冷凍)、にら	
06 土	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(ふ) ななぶつきまい	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(ふ) なんはん	ささみのくす煮 さつまいものにも 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、ゴマ油	牛肉(うすぎり)、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	
08 月	とりすきふうに きりぼしだいこんのナムル みそしる(オクラ) ななぶつきまい のむヨーグルト	とりすきふうに ブロッコリーのにも みそしる(オクラ) なんはん	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、糸こんにゃ く、すき焼き麩、砂糖、 ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ロースハム、カットわか め	はくさい、玉葱、刻みオ クラ、人参、しろ葱、胡 瓜、生しいたけ、切り干 しいだいこん、青葱	
09 火	しろみざかなのあんかけ きんぴられんこん みそしる(ふ) ななぶつきまい くだもの	しろみざかなのあんかけ かぼちゃのにも みそしる(ふ) なんはん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、油、片栗 粉、おつゆ麩、砂糖	冷凍骨なしさわら、米み そ(淡色辛みそ)、かま ぼこ赤奴、いりごま、 カットわかめ、冷凍骨な しさわら(大)	なし、れんこん、玉葱、 はくさい、人参、竹の子 (ゆで)、生しいたけ、 ピーマン、青葱	デザートデー
10 水	チンジャオロース ニラたま みそしる(えのき) ななぶつきまい	チンジャオロース カリフラワーのにも みそしる(えのき) なんはん	ささみのくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー オクラ 米	七分つき米、油、砂糖、 片栗粉	牛肉(うすぎり)、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	ピーマン、トマト＊、え のき茸、人参、竹の子 (ゆで)、にら、青葱、 土生姜	
11 木	にくととうふのにも アスパラとトマトのサラダ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	にくととうふのにも トマトのにも みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト ブロッコリー 米	七分つき米、さつまい も、糸こんにゃく、和風 しょうゆごまドレッシン グ、砂糖	焼き豆腐、牛肉(うすぎ り)、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚	人参、レタス、トマト、 しろ葱、グリーンアスパ ラガス、いんげん (冷)、青葱	
12 金	ミートスパゲティー グリーンサラダ スープ(バザガル) のむヨーグルト	ミートスパゲティー ブロッコリーのにも スープ(バザガル)	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも にこみうどん	白身魚 ブロッコリー 人参 うどん	スパゲティー、フレンチ ドレッシング(分離 型)、油、オリーブ油	ヨーグルト(ドリンク)、 合挽肉、ベーコン	玉葱、レタス、えのき 茸、ミックスベジタブル (冷凍)、人参、胡瓜、 マッシュルーム缶、ピー マン、セロリ	
13 土	きゅうしょくしつかいぎのため かんいきゅうしょく	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード				

☆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 火	つくねのてりやき ひじきサラダ みそしる(わかめ) ななぶつきまい(なっとう)	つくねのてりやき オクラのもの みそしる(わかめ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 人参 米	七分つき米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏ミンチ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ひじき、うす揚げ、いりごま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト*、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾈﾙ缶、サニーレタス、いんげん(冷)、人参、青葱、土生姜	
17 水	わふうホイコーロ ささみのあえもの すましじる ななぶつきまい のむヨーグルト	わふうホイコーロ カリフラワーのもの すましじる なんはん	豆腐のくす煮 カリフラワーのもの すまし汁 7倍がゆ	豆腐 カリフラワー 人参 米	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリング)、豚モモ肉(うすぎり)、鶏ささ身、みそ	きゃべつ、胡瓜、もやし、ほうれん草、ピーマン、しめじ、人参、えのき茸、土生姜	
18 木	ぶたにくのうまに ツナのすのもの(ｺｰﾝ) みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのうまに かぼちゃのもの みそしる(さといも) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、里芋、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ	ごぼう、胡瓜、人参、しめじ、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾈﾙ缶、いんげん(冷)、青葱	
19 金	かしわのこうみやき トマトサラダ みそしる(オクラ) ななぶつきまい	かしわのこうみやき トマトサラダ みそしる(オクラ) なんはん	ささみのくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト ブロッコリー 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)、カットわかめ	トマト、トマト*、刻みオクラ、胡瓜、サニーレタス、青葱	おうち おつきみかい
20 土	とりすきふうに きゃべつのごまず みそしる(とうふ) ななぶつきまい	とりすきふうに きゃべつのもの みそしる(とうふ) なんはん	豆腐のくす煮 きゃべつのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ 人参 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、いりごま	はくさい、玉葱、きゃべつ、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱	
22 月	ポテトとおこめのささみカツ きゃべつのにぎり みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	ハンバーグ トマトのもの みそしる(あつあげ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト きゃべつ 米	七分つき米、油	ポテトとおこめのささみかつ、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、カットわかめ	きゃべつ、トマト*、ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾈﾙ缶、ピーマン、サニーレタス、青葱	
24 水	さわらのクリームコーンやき 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	さわらのクリームコーンやき カリフラワーのもの みそしる(ふ) なんはん	ささみのくす煮 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 人参 米	七分つき米、マヨネーズ、おつゆ麸、小麦粉、ゴマ油、砂糖	ヨーグルト(ドリング)、冷凍骨なしさわら、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、冷凍骨なしさわら(大)	ピーマン、クリームコーン缶、人参、青葱	
25 木	にくととうふのもの きゅうりのすのもの みそしる(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	にくととうふのもの かぼちゃのもの みそしる(もやし) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 かぼちゃのもの 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	焼き豆腐、牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ	人参、しろ葱、胡瓜、もやし、青葱	
26 金	かぼちゃグラタン はるさめサラダ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい	かぼちゃグラタン オクラのもの みそしる(きゃべつ) なんはん	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ 人参 米	七分つき米、はるさめ、油、砂糖、ゴマ油	ピザ用チーズ、合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚げ	かぼちゃ、きゃべつ、玉葱、胡瓜、人参、セロリ、青葱	ほごしゃかい
27 土	ハムライス フレンチサラダ スープ(じゃがいも)	ハムライス(なんはん) きゃべつのもの スープ(じゃがいも)	ささみのくす煮 きゃべつのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ きゃべつ ブロッコリー 米	七分つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング(分離型)、油	ローズハム、ベーコン	玉葱、きゃべつ、ミックスペジタブル(冷凍)、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリーンピース(冷凍)	
29 月	かしわのさっぱりやき ごもくきんぴら みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのさっぱりやき カリフラワーのもの みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 カリフラワー 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	大根、トマト*、大根おろし、れんこん、ｷｬﾍﾞﾃﾞｰｼﾞ(冷)、サニーレタス、人参、セロリ、青葱、土生姜	
30 火	ヤンニョムチキン あつあげとさといもの みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	とりのしおやき オクラのもの みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ ブロッコリー 米	七分つき米、里芋(スライス)、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉(25gカット)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ、いりごま	いんげん(冷)、サニーレタス、青葱	

☆初期食はミルク対応です。