

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	かしわのてりやき こまつなににびたし(がんも) みそしる(とうがん) ななぶつきまい(なつとう)	かしわのてりやき トマトのにもの みそしる(とうがん) なんはん(なつとう)	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 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)、カツ トわかめ	小松菜(カット)、トマ ト*、とうがん、きやべ 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 たらこパグティー 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 かぼちゃのにもの みそしる(ふ) なんはん	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの 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もの おくらのあえもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なつとう)	ぶたばらとこんさいのもの おくらのあえもの みそしる(とうふ) なんはん(なつとう)	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 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 ごもくにまめ とんじる ななぶつきまい(なつとう)	ホキのみそに カリフラワーのにもの とんじる なんはん(なつとう)	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、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 コーンスープ のむヨーグルト	チキンライス(なんはん) きやべつのにもの コーンスープ	白身魚のくず煮 きやべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きやべつ 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、きやべつ、パイン 缶、人参、胡瓜、マッ シュルーム缶、グリン ビース(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 さつまいものにもの みそしる(ふ) なんはん	ささみのくず煮 さつまいものにもの 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 ブロックリーのにもの みそしる(オクラ) なんはん	豆腐のくず煮 ブロックリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロックリー 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 かぼちゃのにもの みそしる(ふ) なんはん	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの 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の みそしる(えのき) なんはん	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの 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の 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(なつとう)	にくととうふのにもの トマトのにもの みそしる(さつまいも) なんはん(なつとう)	豆腐のくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ	トマト 豆腐 プロッコリー 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(ペザダル) のむヨーグルト	ミートスパゲティー プロッコリーのにもの スープ(ペザダル)	白身魚のくず煮 プロッコリーのにもの にこみうどん	白身魚 プロッコリー 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～		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 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（なつとう）	つくねのてりやき オクラのにもの みそしる（わかめ） なんはん（なつとう）	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 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、いりごま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト＊、スイートコーンホール缶、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	豆腐のくず煮 カリフラワーのにもの 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（ドリンク）、豚モモ肉（うすぎり）、鶏ささ身、みそ	きゅべつ、胡瓜、もやし、ほうれん草、ビーマン、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（ソーセージ） みそしる（さといも） ななぶつきまい（なつとう）	ぶたにくのうまに かぼちゃのにもの みそしる（さといも） なんはん（なつとう）	白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの 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、スイートコーンホール缶、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 トマトのにもの みそしる（オクラ） なんはん	ささみのくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト プロッコリー 米	七分つき米、コマ油、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 きゅべつのこまず 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	豆腐のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゅべつ 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、いりごま	はくさい、玉葱、きゅべつ、しろ葱、胡瓜、生じいたけ、青葱	
22 月	ポテトとおこめのささみカツ きゅべつのソテー みそしる（あつあけ） ななぶつきまい（なつとう）	ハンバーグ トマトのにもの みそしる（あつあけ） なんはん（なつとう）	白身魚のくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト きゅべつ 米	七分つき米、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	きゅべつ、トマト＊、スイートコーンホール缶、ビーマン、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 カリフラワーのにもの みそしる（ふ） なんはん	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー 人参 米	七分つき米、マヨネーズ、おつゆ麺、小麦粉、コマ油、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、冷凍骨なしわら、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ、冷凍骨なしわら（大）	ピーマン、クリームコーン缶、人参、青葱	
25 木	にくとどうふのにもの きゅうりのすのもの みそしる（もしやし） ななぶつきまい（なつとう）	にくとどうふのにもの かぼちゃのにもの みそしる（もしやし） なんはん（なつとう）	豆腐のくず煮 かぼちゃのにもの 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、もしやし、青葱	
26 金	かぼちゃグラタン はるさめサラダ みそしる（きゅべつ） ななぶつきまい	かぼちゃグラタン オクラのにもの みそしる（きゅべつ） なんはん	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 人参 米	七分つき米、はるさめ、油、砂糖、コマ油	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	かぼちゃ、きゅべつ、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） きゅべつのにもの スープ（じゃがいも）	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 プロッコリー 米	七分つき米、じゃが芋、フレンチドレッシング（分離型）、油	ロースハム、ベーコン	玉葱、きゅべつ、ミックスペジタル（冷凍）、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン、グリンピース（冷凍）	
29 月	かしわのさっぱりやき ごもくきんびら みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なつとう）	かしわのさっぱりやき カリフラワーのにもの みそしる（だいこん） なんはん（なつとう）	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、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、サガキドボリ（冷）、サニーレタス、人参、セロリ、青葱、土生姜	
30 火	ヤンニヨムチキン あつあげとさといものにもの みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なつとう）	とりのしおやき オクラのにもの みそしる（さつまいも） なんはん（なつとう）	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 プロッコリー 米	七分つき米、里芋（スライス）、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、コマ油	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、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。