

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 土	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	七分つき米、チルドポテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく	
04 火	ヤンニョムチキン はるさめいため みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい	とりのしおやき きゃべつのにも みそしる（たまねぎ） なんはん	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ 人参 米	七分つき米、油、片栗粉、はるさめ、ゴマ油、砂糖	鶏もも肉（25gカット）、豚もも肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、ピーマン、人参、竹の子（ゆで）、サニーレタス、青葱、干し椎茸	
05 水	にくじゃがに エリンギのため みそしる（はくさい） 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 みそしる（はくさい） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 カリフラワー かぼちゃ 米	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、油、砂糖	納豆、牛肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、うす揚げ	玉葱、エリンギ、人参、はくさい、いんげん（冷）、青葱	
06 木	いろいろマーボー豆腐 かみかみサラダ スープ（ワカメ） ななぶつきまい（なっとう）	いろいろマーボー豆腐 だいこんのにも スープ（ワカメ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ 大根 ほうれんそう 米	七分つき米、片栗粉、ゴマ油、砂糖	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま、カットわかめ	なす、トマト、大根、玉葱、ピーマン、れんこん、水菜、土生姜、にんにく	
07 金	ぶたにくのねぎふうみやき もやしのごまず みそしる（こまつな） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのねぎふうみやき オクラのにも みそしる（こまつな） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、砂糖、油	豚肉ロース（うす切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ、いりごま	もやし、小松菜（カット）、玉葱、胡瓜、青葱、人参	
08 土	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	七分つき米、チルドポテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく	
10 月	わふうホイコーロ かぶサラダ みそしる（しいたけ） ななぶつきまい のむヨーグルト	わふうホイコーロ かぶのにも みそしる（しいたけ） なんはん	白身魚のくす煮 かぶのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぶ りんご 米	七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、油、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、豚もも肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、みそ	きゃべつ、かぶ、りんご、ピーマン、しめじ、生しいたけ、人参、青葱、土生姜	
11 火	さわらのみそに ひじきサラダ すましじる（ほうれんそう） ななぶつきまい フルーチェ	さわらのみそに かぼちゃのにも すましじる（ほうれんそう） なんはん	ささみのくす煮 かぼちゃのにも すまし汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人参 米	七分つき米、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なしさわら、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、ひじき、いりごま、冷凍骨なしさわら（大）	ほうれん草、ｽｲｰﾄﾎｰﾙﾋﾞ、えのき茸、いんげん（冷）、人参、土生姜	デザートデー
12 水	ぶたとだいこんのにも わふうコールスロー みそしる（あつあげ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたとだいこんのにも きゃべつのにも みそしる（あつあげ） なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ カリフラワー 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	豚もも肉（うすぎり）、納豆、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ	大根、きゃべつ、人参、玉葱、いんげん（冷）、青葱	
13 木	きゃべついりひらつくね トマトサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい	きゃべついりひらつくね トマトのにも ちゅうかスープ なんはん	白身魚のくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 トマト ブロッコリー 米	七分つき米、砂糖	きゃべついりひらつくね、ソフト木綿	トマト、胡瓜、サニーレタス、干し椎茸、みつば	
14 金	ぎゅうにくのちゅうかいのため シーザーサラダ みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	ぎゅうにくのちゅうかいのため オクラのにも 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 みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 人参 米	七分つき米、シーザードレッシング、片栗粉、ゴマ油	牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、うす揚げ	玉葱、はくさい、大根、レタス、人参、胡瓜、ピーマン、干し椎茸、青葱、土生姜	
15 土	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード	七分つき米、チルドポテト、油	牛肉（うすぎり）	玉葱、人参、土生姜、にんにく	

☆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	
17月	ぶたにくのケチャップあえ きゅうりのすのもの（カニカマ） みそしる（もやし） ななぶつきまい	ぶたにくのケチャップあえ カリフラワーのにももの みそしる（もやし） なんはん	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 トマト 米	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	豚モモ肉（うすぎり）、 米みそ（淡色辛みそ）、 カニかまぼこ、卵（黄）、 カットわかめ	トマト＊、胡瓜、もやし、 サニーレタス、青葱	ひなんくんれん
18火	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ みそしる（ふ） ななぶつきまい のむヨーグルト	ちくぜんに ほうれんそうのにももの みそしる（ふ） なんはん	白身魚のくす煮 ほうれんそうのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ほうれんそう 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、 里芋（スライス）、 おつゆ麩、砂糖	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）、 かつお節、カットわかめ	ほうれん草、人参、れんこん、 ごぼう、いんげん（冷）、 干し椎茸、青葱	
19水	つくねのてりやき あつあげとさといものにももの みそしる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	つくねのてりやき ブロッコリーのにももの みそしる（えのき） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー オクラ 米	七分つき米、里芋（スライス）、 片栗粉、砂糖	鶏ミンチ、納豆、厚揚げ（四角）、 米みそ（淡色辛みそ）、 うす揚	れんこん、玉葱、人参、 トマト＊、えのき茸、いんげん（冷）、 サニーレタス、青葱、土生姜	
20木	てんぷら こうやどうふのゆずぜんだき みそしる（しいたけ） ななぶつきまい（なっとう）	むしえびとおんやさい かぼちゃのにももの みそしる（しいたけ） 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、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉（そぎぎり）、 納豆、えび（天ぷら用）、 厚揚げ（四角）、 米みそ（淡色辛みそ）、 卵、高野豆腐、うす揚	玉葱、人参、生しいたけ、 しろ葱、いんげん（冷）、 干し椎茸	
21金	かしわのこうみやき パインサラダ すましじる ななぶつきまい	かしわのこうみやき きゃべつのにももの すましじる なんはん	白身魚のくす煮 きゃべつのにももの すまし汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ トマト 米	七分つき米、フレンチドレッシング（分離型）、 ゴマ油	鶏モモ肉（そぎ切り）、 ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）	トマト＊、きゃべつ、 パイン缶、胡瓜、サニーレタス、 みつば	
22土	にくのしぐれに ブロッコリーサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	にくのしぐれに ブロッコリーのにももの みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 ブロッコリーのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー じゃがいも 米	七分つき米、糸こんにゃく、 じゃが芋、マヨネーズ、 砂糖、油	牛肉（うすぎり）、 納豆、米みそ（淡色辛みそ）	れんこん、ﾌﾞﾅﾞｳﾅｰ（冷凍）、 ごぼう、玉葱、 人参、えのき茸、いんげん（冷）、 青葱	
25火	にくだんごのクリームに こまつたとたまごのいためもの ふりかけごはん	にくだんごのクリームに カリフラワーのにももの ふりかけごはん（なんはん）	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、 小麦粉、パン粉、 マーガリン、油	卵、合挽肉、牛乳	玉葱、はくさい、小松菜（カット）、 人参、セロリ	
26水	ぶたにくのうまに ツナのすのもの みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのうまに かぼちゃのにももの みそしる（だいこん） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 かぼちゃのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、里芋（スライス）、 砂糖、油	豚モモ肉（うすぎり）、 納豆、米みそ（淡色辛みそ）、 ツナ缶、うす揚、 カットわかめ	大根、胡瓜、人参、れんこん、 いんげん（冷）、 干し椎茸、青葱	
27木	さわらのしおやき ブロッコリーのごまあえ しらあえ（ひじき） とんじる ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき オクラのにももの とんじる 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 カリフラワー 米	七分つき米、砂糖	冷凍骨なしさわら、 納豆、ソフト木綿、厚揚げ（四角）、 豚バラ肉（うすぎり）、 米みそ（淡色辛みそ）、 白みそ、ひじき、 いりごま、冷凍骨なし	ﾌﾞﾅﾞｳﾅｰ（冷凍）、 人参、はくさい、いんげん（冷）、 青葱	
28金	ぶたみそどん もやしとわかめのナムルの のっぺいじる	ぶたみそどん（なんはん） にんじんのにももの のっぺいじる	豆腐のくす煮 にんじんのにももの すまし汁 7倍がゆ	豆腐 人参 ブロッコリー 米	七分つき米、里芋（スライス）、 油、砂糖、片栗粉、 ゴマ油	豚モモ肉（うすぎり）、 卵、赤みそ、うす揚、 いりごま、カットわかめ	もやし、人参、大根、 レタス、しろ葱、土生姜	
29土	かしわのさっぱりやき ごもくにまめ みそしる（ふ） ななぶつきまい	かしわのさっぱりやき カリフラワーのにももの みそしる（ふ） なんはん	白身魚のくす煮 カリフラワーのにももの 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、おつゆ麩	鶏モモ肉（そぎ切り）、 大豆（ゆで）、 米みそ（淡色辛みそ）、 刻みこんぶ、 カットわかめ	トマト＊、大根おろし、 人参、ごぼう、サニーレタス、 青葱、土生姜	

☆初期食はミルク対応です。