

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 水	たらのてりやき にんじんのゆうぜんいり みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	たらのてりやき にんじんのにも みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ 人 参 ブロッコリー 米	七分つき米、砂糖、油	冷凍骨なしたら、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 たらこ、うす揚げ、カット わかめ	人参、玉葱、ピーマン、 えのき茸、青葱	
02 木	ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネスープ ななぶつきまい のむヨーグルト	ハンバーグ きゃべつのにも ミネストローネスープ 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、パン粉、フ レンチドレッシング(乳 化型)、油	ヨーグルト(ドリンク)、 合挽肉、牛レバー、卵、 牛乳、ロースハム、ペー コン	玉葱、きゃべつ、トマト *、人参、ホールトマト 缶詰、胡瓜、サニーレタ ス、セロリ	
03 金	ぶたにくのねぎふうみやき ひじきのにつけ みそしる(なす) ふりかけごはん	ぶたにくのねぎふうみやき トマトのにも みそしる(なす) ふりかけごはん(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 人 参 米	七分つき米、系こんにゃ く、砂糖、油	豚肉ロース(うす切 り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、ひじき	なす、トマト*、玉葱、 青葱、しめじ、人参、サ ニーレタス、いんげん (冷)	
04 土	ブルコギごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(たまねぎ)	ブルコギごはん(なんはん) オクラのにも みそしる(たまねぎ)	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 カリフラワー 米	半つき米、ゴマ油、砂糖	牛肉(うすぎり)、米み そ(淡色辛みそ)、ロー スハム、もみのり	玉葱、胡瓜、舞茸、人 参、もやし、にら、ツナ ごぼう(冷)、えのき茸、 切り干しだいこん、青葱	
06 月	グラタン(かしわ) にんじんのマリネ みそしる(ふ) ななぶつきまい のむヨーグルト	グラタン(かしわ) にんじんのにも みそしる(ふ) なんはん	豆腐のくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人 参 ブロッコリー 米	七分つき米、マカロニ、 小麦粉、油、マーガリ ン、砂糖、おつゆ麩	ヨーグルト(ドリンク)、 牛乳、鶏もも肉(細か く)、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、粉チー ズ、カットわかめ	玉葱、人参、ピーマン、 ブロッコリー(冷凍)、 マッシュルーム缶、青葱	
07 火	ぶたとごぼうのにも きゃべつのばいにくあえ 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 きゃべつのにも みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	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、系こんにゃ く、油、砂糖	納豆、豚もも肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、竹輪、うす揚げ、か つお節	ごぼう、きゃべつ、大 根、人参、いんげん (冷)、梅ペースト、青 葱	
08 水	すきやきふう ほうれんそうのごまあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	すきやきふう ほうれんそうのにも みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 人 参 米	七分つき米、系こんにゃ く、砂糖、すき焼き麩	納豆、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま	玉葱、ほうれん草、はく さい、大根、人参、えの き茸、青葱	
09 木	わふうホイコーロ きゅうりもみ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	わふうホイコーロ オクラのにも みそしる(しいたけ) 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	豚もも肉(うすぎり)、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、みそ、うす揚げ、 カットわかめ	きゃべつ、胡瓜、ピーマ ン、しめじ、生しいた け、人参、竹の子(ゆ で)、青葱、土生姜	
10 金	さわらのしおやき もやしのごます のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしおやき ブロッコリーのにも のっぺいじる なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー カリフラワー 米	七分つき米、里芋(スラ イス)、砂糖	冷凍骨なし塩鯖、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 カニかまぼこ、うす揚げ、 いりごま、冷凍骨なし塩 鯖(大)、冷凍骨なしさ	もやし、胡瓜、大根、人 参、青葱	
11 土	やきにくふういためもの ネパネバあえ(なめだけ) みそしる(こまつな) ななぶつきまい	やきにくふういためもの かぼちゃのにも みそしる(こまつな) なんはん	ささみのくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人 参 米	七分つき米、油	牛肉(うすぎり)、米み そ(淡色辛みそ)、うす 揚げ	きゃべつ、小松菜(カッ ト)、刻みオクラ、玉 葱、竹の子(ゆで)、人 参、ピーマン、なめ茸 (味付け)	
14 火	にくととうふのにも ブロッコリーサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい のむヨーグルト	にくととうふのにも じゃがいものにも みそしる(はくさい) なんはん	豆腐のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 じゃがいも ブロッコリー 米	七分つき米、系こんにゃ く、チルドポテト、マヨ ネーズ、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、 焼き豆腐、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、カットわかめ	ブロッコリー(冷凍)、人 参、はくさい、しろ葱、 いんげん(冷)、青葱	
15 水	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ほうれんそうのごまあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ほうれんそうのにも みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ほうれんそう 人 参 米	七分つき米、系こんにゃ く、砂糖、油	納豆、豚もも肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚げ、いりごま	ほうれん草、しろ葱、え のき茸、人参、しめじ、 竹の子(ゆで)、青葱	

☆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 木	てんぷら あつあげとさといものにも みそしる（おくら） ななぶつきまい（なっとう）	えびとさつまいものむしもの ブロッコリーのにも みそしる（おくら） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 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	七分つき米、里芋（スライズ）、さつまいも、油、小麦粉、砂糖	納豆、厚揚げ（四角）、えび（天ぶら用）、米みそ（淡色辛みそ）、竹輪、卵	刻みオクラ、いんげん（冷）、青葱	
17 金	さわらのムニエル だいすサラダ（ハム） ごもくじる ななぶつきまい（なっとう）	さわらのムニエル かぼちゃのにも ごもくじる なんはん（なっとう）	豆腐のくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 人参 米	七分つき米、小麦粉、フレンチドレッシング（分離型）、マーガリン	冷凍骨なしさわら、納豆、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、ロースハム、うす揚げ、冷凍骨なしさわら（太）	はくさい、大根、人参、胡瓜、ごぼう、青葱	
18 土	きゃべついりひらつくね オクラのおかかあえ みそしる（さといも） ななぶつきまい	きゃべついりひらつくね オクラのにも みそしる（さといも） なんはん	白身魚のくす煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ トマト 米	七分つき米、里芋（スライズ）	きゃべついりひらつくね、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、かつお節	刻みオクラ、トマト*、青葱	
20 月	ぎゅうにくのちゅうかいだめ 二郎たま みそしる（さつまいも） ななぶつきまい（なっとう）	ぎゅうにくのちゅうかいだめ カリフラワーのにも みそしる（さつまいも） なんはん（なっとう）	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 人参 米	七分つき米、さつまいも、ゴマ油、片栗粉、油、砂糖	牛肉（うすぎり）、卵、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ	玉葱、はくさい、チンゲンサイ、人参、竹の子（ゆで）、にら、干し椎茸、青葱、土生姜	
21 火	ちくせんに ブロッコリーのごまボンず みそしる（しめじ） ななぶつきまい かき	ちくせんに ブロッコリーのにも みそしる（しめじ） 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、砂糖	鶏もも肉（そぎ切り）、厚揚げ（四角）、米みそ（淡色辛みそ）、いりごま	柿、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）、しめじ、人参、れんこん、ごぼう、小松菜（カット）、いんげん（冷）、干し椎茸	デザートデー
22 水	にくうどん きゅうりのナムル	にくうどん オクラのにも	白身魚のくす煮 オクラのにも にくみうどん	白身魚 オクラ カリフラワー うどん	ゆでうどん、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛肉（うすぎり）、かまぼこ赤奴、いりごま	玉葱、胡瓜、人参、しろ葱、土生姜、にんにく	うどんとかい うどんのつくりかたを おしえてもらおう
23 木	ぶたにくのうまに（しいたけ） かきあげ みそしる（えのき） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのうまに（しいたけ） カリフラワーのにも みそしる（えのき） なんはん（なっとう）	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 人参 米	七分つき米、小麦粉、糸こんにゃく、油、砂糖	豚もも肉（うすぎり）、冷凍むきえび、納豆、卵、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ	人参、れんこん、かぼちゃ、えのき茸、玉葱、いんげん（冷）、みつば、干し椎茸、青葱	
24 金	かしわのてりやき ポテトサラダ みそしる（こまつな） ななぶつきまい のむヨーグルト	かしわのてりやき じゃがいものにも みそしる（こまつな） なんはん	豆腐のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 じゃがいも トマト 米	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、鶏もも肉（そぎ切り）、米みそ（淡色辛みそ）	小松菜、トマト*、玉葱、胡瓜、人参、サニーレタス、土生姜	
25 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	
27 月	やきにくふういだめもの きりぼしだいこんのにつけ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	やきにくふういだめもの かぼちゃのにも みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	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、糸こんにゃく、油、砂糖	牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、切り干しだいこん、青葱	
28 火	さわらのしょうがに わふうナムル みそしる（かぶ） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしょうがに カリフラワーのにも みそしる（かぶ） なんはん（なっとう）	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 人参 米	七分つき米、砂糖、ゴマ油	冷凍骨なしさわら、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ささ身、いりごま、カットわかめ、冷凍骨なしさわら（太）	もやし、胡瓜、かぶ、人参、青葱、土生姜	
29 水	タコライス だいこんさっぱりサラダ スープ（きのこ）	タコライス（なんはん） だいこんのにも スープ（きのこ）	豆腐のくす煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 大根 オクラ 米	半つき米、油、砂糖	合挽肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、ベーコン	大根、玉葱、ホールトマト缶詰、レタス、えのき茸、人参、水菜、土生姜、にんにく	
30 木	パンプキンコロッケ きゃべつのごまず スープ（オクラ） ななぶつきまい のむヨーグルト	かぼちゃのおやき きゃべつのにも スープ（オクラ） なんはん	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 トマト 米	七分つき米、チルドポテト、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト（ドリンク）、合挽肉、カニかまぼこ、卵、いりごま	栗かぼちゃ、トマト*、きゃべつ、刻みオクラ、人参、玉葱、胡瓜	おうちハロウィン
31 金	さかなのサクサクやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ みそしる（なす） ななぶつきまい（なっとう）	さかなのサクサクやき ほうれんそうのにも みそしる（なす） なんはん（なっとう）	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 白菜 米	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、かつお節	なす、ほうれん草、はくさい、青葱	

☆初期食はミルク対応です。