

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 にんじんのゆうせんいり 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 にんじんのにもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	人参 ささみ プロッコリー 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、カット わかめ	人参、玉葱、ビーマン、 えのき茸、青葱	
02 木	ハンパーク 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	ハンパーク きゃべつのにもの ミネストローネスープ なんはん	豆腐のくず煮 きゃべつのにもの 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、ベー 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	ふたにくのねぎふうみやき ひじきのつけ みそしる(なす) ふりかけごはん	ふたにくのねぎふうみやき トマトのにもの みそしる(なす) ふりかけごはん(なんはん)	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 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油	豚肉ロース(うす切 り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、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) オクラのにもの みそしる(たまねぎ)	ささみのくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	オクラ ささみ 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、サガキ コボウ(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) にんじんのにもの みそしる(ふ) なんはん	豆腐のくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 プロッコリー 米	七分つき米、マカロニ、 小麦粉、油、マークリ ン、砂糖、おつゆ麺	ヨーグルト(ドリンク)、 牛乳、鶏モモ肉(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、ビーマン、 アボカド(冷)、マッシュルーム缶、青葱	
07 火	ふたとごぼうのにもの 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)	ふたとごぼうのにもの きゃべつのにもの みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 きゃべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ 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)、竹輪、うす揚、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	すきやきふうに 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)	すきやきふうに ほうれんそうのにもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 ほうれんそうのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、すき焼き麺	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)	わふうホイコロ オクラのにもの みそしる(しいたけ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 オクラのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人参 米	七分つき米、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、みそ、うす揚、 カットわかめ	きゃべつ、胡瓜、ビーマ ン、しめじ、生じいた け、人参、竹の子(ゆで) 、青葱、土生姜	
10 金	さわらのしおやき もやしのこままで のっべいじる ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしおやき プロッコリーのにもの のっべいじる なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 プロッコリー カリフラワー 米	七分つき米、里芋(スラ イス)、砂糖	冷凍骨なし塩鰯、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 力二かまぼこ、うす揚、 いりごま、冷凍骨なし塩 鰯(大)、冷凍骨なし	もやし、胡瓜、大根、人 参、青葱	
11 土	やきにくふういためもの ネバネバあえ(なめたけ) 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 かぼちゃのにもの みそしる(こまつな) なんはん	ささみのくず煮 かぼちゃのにもの 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	きゃべつ、小松菜(カッ ト)、刻みオクラ、玉 葱、竹の子(ゆで)、人 参、ビーマン、なめ茸 (味付け)	
14 火	にくととうふのにもの プロッコリーサラダ 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の じゃがいものにもの みそしる(はくさい) なんはん	豆腐のくず煮 じゃがいものにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 じゃがいも プロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃ 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	アボカド(冷)、人 参、はくさい、しろ葱、 いんげん(冷)、青葱	
15 水	ふ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)	ふたにくとこんにゃくのみそいため ほうれんそうのにもの みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 ほうれんそうのにもの 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、砂糖、油	納豆、豚モモ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、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	てんぶら あつあげとさといものにもの 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 プロッコリーのにもの みそしる(おくら) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ プロッコリー カリフラワー 米	七分つき米、里芋(スライス) 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 たいすサラダ(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 かぼちゃのにもの ごもくじる なんはん(なっとう)	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 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	冷凍骨なしわら、納 豆、大豆(ゆで)、米み そ(淡色辛みそ)、ロー スハム、うす揚、冷凍骨 なしわら(大)	はくさい、大根、人参、 胡瓜、ごぼう、青葱	
18 土	きゅべついひらつくね オクラのおかかえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	きゅべついひらつくね オクラのにもの みそしる(さといも) 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 トマト 米	七分つき米、里芋(スライス)	きゅべついひらつく ね、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、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ため 二ラだま 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ため カリフラワーのにもの みそしる(さつまいも) なんはん(なっとう)	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、さつまい も、コマ油、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	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 プロッコリーのごまポンず みそしる(しめじ) ななぶつきまい かき	ちくせんに プロッコリーのにもの みそしる(しめじ) なんはん	豆腐のくず煮 プロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 プロッコリー 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 厚揚げ(四角)、米みそ (淡色辛みそ)、いりこ ま	柿、アチャブロッコリー(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	デザートテー
22 水	にくうどん きゅうりのナムル	にくうどん オクラのにもの	白身魚のくず煮 オクラのにもの にこみうどん	白身魚 オクラ カリフラワー うどん	ゆでうどん、片栗粉、コ 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	うんどうかい 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の みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	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、小麦粉、糸 こんにゃく、油、砂糖	豚モモ肉(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 じゃがいものにもの みそしる(こまつな) なんはん	豆腐のくず煮 じゃがいものにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 じゃがいも トマト 米	七分つき米、チルドボテ ト、マヨネース、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)	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、チルドボテ ト、油	牛肉(うすぎり)	玉葱、人参、土生姜、に んにく	
27 月	やきにくふういためもの きりほししたいこんのにつけ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	やきにくふういためもの かぼちゃのにもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	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、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、カットわ かめ	きゅべつ、玉葱、人参、 ピーマン、竹の子(ゆ で)、切り干ししたいこ ん、青葱	
28 火	さわらのしようがに わふうナムル みそしる(かぶ) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしようがに カリフラワーのにもの みそしる(かぶ) なんはん(なっとう)	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、砂糖、コマ 油	冷凍骨なしわら、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、鶏ささ身、いりこ ま、カットわかめ、冷凍 骨なしわら(大)	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) だいこんのにもの スープ(きのこ)	豆腐のくず煮 だいこんのにもの 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、ビザ用チーズ、 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	パンキンコロッケ きゅべつのごま 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 きゅべつのにもの スープ(オクラ) なんはん	白身魚のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゅべつ トマト 米	七分つき米、チルドボテ ト、パン粉、油、小麦 粉、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、 合挽肉、カニカマぼこ、 卵、いりごま	栗かぼちゃ、トマト*、 きゅべつ、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の みそしる(なす) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 ほうれんそうのにもの 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	冷凍骨なしメリルーサ、 納豆、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚、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。