

| 日付  | よるごはん<br>(完了期)   | 後期  | 中期                                | 離乳食<br>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 | たらのあんかけ<br>やさいのにも<br>みそしる(とうふ)<br>ななぶつきまい(なっとう)          | たらのあんかけ<br>にんじんのにも<br>みそしる(とうふ)<br>なんはん(なっとう)       | ささみのくす煮<br>にんじんのにも<br>みそ汁 7倍がゆ    | ささみ<br>にんじん ブロッコリー<br>米 | 七分つき米、里芋(スライス)、油、砂糖、片栗粉           | 冷凍骨なしたら、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なしたら(大)                   | はくさい、人参、なめこ、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、みつば           |    |
| 02火 | ぶたにくのねぎふうみやき<br>こまつなともやしをあえもの<br>みそしる(えのき)<br>ななぶつきまい    | ぶたにくのねぎふうみやき<br>オクラのにも<br>みそしる(えのき)<br>なんはん         | 豆腐のくす煮<br>オクラのにも<br>みそ汁 7倍がゆ      | 豆腐<br>オクラ にんじん<br>米     | 七分つき米、砂糖、油                        | 豚肉ロース(うす切り)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ                            | 小松菜(カット)、えのき茸、玉葱、もやし、青葱、人参、aito-jal-缶     |    |
| 03水 | タコライス<br>ブロッコリーのごまあえ<br>スープ(やさい)<br>のむヨーグルト              | タコライス(なんはん)<br>ブロッコリーのにも<br>スープ(やさい)                | 白身魚のくす煮<br>ブロッコリーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | 白身魚<br>ブロッコリー きゃべつ<br>米 | 半つき米、油、砂糖                         | ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、ピザ用チーズ、ベーコン、いりこま                         | ﾌﾞﾁﾞｰﾌﾞﾘｰ(冷凍)、玉葱、レタス、トマト、きゃべつ、人参、土生姜、にんにく |    |
| 04木 | かしわのこうみやき<br>きりほしだいこんのにつけ<br>すましじる<br>ななぶつきまい            | かしわのこうみやき<br>カリフラワーのにも<br>すましじる<br>なんはん             | ささみのくす煮<br>カリフラワーのにも<br>すまし汁 7倍がゆ | ささみ<br>カリフラワー にんじん<br>米 | 七分つき米、系こんにゃく、ゴマ油、砂糖、油             | 鶏もも肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚                                | トマト＊、えのき茸、人参、切り干しだいこん、サニーレタス、みつば          |    |
| 05金 | ぶたバラとだいこんのにも<br>はくさいサラダ<br>みそしる(あつあげ)<br>ななぶつきまい(なっとう)   | ぶたバラとだいこんのにも<br>はくさいのにも<br>みそしる(あつあげ)<br>なんはん(なっとう) | 豆腐のくす煮<br>はくさいのにも<br>みそ汁 7倍がゆ     | 豆腐<br>はくさい オクラ<br>米     | 七分つき米、系こんにゃく、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖   | 豚バラ肉(うすぎり)、納豆、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ                  | 大根、はくさい、人参、小松菜(カット)、胡瓜、レーズン、青葱            |    |
| 06土 | やきにくふういためもの<br>きゅうりのナムル<br>みそしる(はくさい)<br>ななぶつきまい         | やきにくふういためもの<br>ブロッコリーのにも<br>みそしる(はくさい)<br>なんはん      | 白身魚のくす煮<br>ブロッコリーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | 白身魚<br>ブロッコリー にんじん<br>米 | 七分つき米、油、ゴマ油、砂糖                    | 牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりこま                             | 胡瓜、きゃべつ、はくさい、玉葱、人参、ピーマン、竹の子(ゆで)、青葱        |    |
| 08月 | はっほうさい<br>きゅうりのナムル<br>みそしる(とうふ)<br>ふりかけごはん               | はっほうさい<br>カリフラワーのにも<br>みそしる(とうふ)<br>ふりかけごはん(なんはん)   | ささみのくす煮<br>カリフラワーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | ささみ<br>カリフラワー オクラ<br>米  | 七分つき米、油、片栗粉、ゴマ油、砂糖                | 豚もも肉(うすぎり)、ソフト木綿、冷凍むきえび、米みそ(淡色辛みそ)、いりこま                  | はくさい、胡瓜、玉葱、人参、竹の子(ゆで)、生しいだけ、なめこ、ヤングコーン、青葱 |    |
| 09火 | さわらのしょうがに<br>しらあえ(ほうれんそう)<br>みそしる(だいこん)<br>ななぶつきまい(なっとう) | さわらのしょうがに<br>にんじんのにも<br>みそしる(だいこん)<br>なんはん(なっとう)    | 豆腐のくす煮<br>にんじんのにも<br>みそ汁 7倍がゆ     | 豆腐<br>にんじん ブロッコリー<br>米  | 七分つき米、系こんにゃく、砂糖                   | 冷凍骨なしさわら、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、キャラカまぼこ、白みそ、うす揚、いりこま、カットわかめ | 大根、ほうれん草、人参、青葱、土生姜                        |    |
| 10水 | ぶたとこんさいのにも<br>ツナのすのもの<br>みそしる(こまつな)<br>ななぶつきまい(なっとう)     | ぶたとこんさいのにも<br>オクラのにも<br>みそしる(こまつな)<br>なんはん(なっとう)    | 白身魚のくす煮<br>オクラのにも<br>みそ汁 7倍がゆ     | 白身魚<br>オクラ にんじん<br>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)、ツナ缶、うす揚、カットわかめ                  | 小松菜(カット)、胡瓜、人参、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸      |    |
| 11木 | レバーコロッケ<br>マカロニサラダ<br>みそしる(きのこ)<br>ななぶつきまい               | じゃがいものおやき<br>カリフラワーのにも<br>みそしる(きのこ)<br>なんはん         | ささみのくす煮<br>カリフラワーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | ささみ<br>カリフラワー にんじん<br>米 | チルドポテト、七分つき米、パン粉、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油 | 合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛レバー、ロースハム、うす揚                          | トマト＊、玉葱、舞茸、しめじ、胡瓜、きゃべつ、人参、青葱、土生姜          |    |
| 13土 | かしわのてりやき<br>いんげんごまあえ<br>みそしる(さといも)<br>ななぶつきまい            | かしわのてりやき<br>にんじんのにも<br>みそしる(さといも)<br>なんはん           | 豆腐のくす煮<br>にんじんのにも<br>みそ汁 7倍がゆ     | 豆腐<br>にんじん ブロッコリー<br>米  | 七分つき米、里芋(スライス)、砂糖                 | 鶏もも肉(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、いりこま                           | トマト＊、いんげん(冷)、サニーレタス、人参、青葱、土生姜             |    |
| 15月 | ちくぜんに<br>きゃべつのみそマヨネーズ<br>みそしる(こまつな)<br>ななぶつきまい(なっとう)     | ちくぜんに<br>きゃべつのにも<br>みそしる(こまつな)<br>なんはん(なっとう)        | 白身魚のくす煮<br>きゃべつのにも<br>みそ汁 7倍がゆ    | 白身魚<br>きゃべつ にんじん<br>米   | 七分つき米、系こんにゃく、里芋(スライス)、マヨネーズ、砂糖    | 鶏もも肉(そぎ切り)、納豆、竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、うす揚、カットわかめ               | きゃべつ、小松菜(カット)、人参、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸         |    |

☆初期食はミルク対応です。

| 日付      | よるごはん<br>(完了期)   | 後期  | 中期                                | 離乳食<br>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<br>火 | ぎゅうにくのちゅうかいため<br>さつまいものレモンに<br>みそしる(しめじ)<br>ななぶつきまい<br>のむヨーグルト | ぎゅうにくのちゅうかいため<br>さつまいものにも<br>みそしる(しめじ)<br>なんはん        | ささみのくす煮<br>さつまいものにも<br>みそ汁 7倍がゆ   | ささみ<br>さつまいも にんじん<br>米   | 七分つき米、さつまいも、砂<br>糖、片栗粉、ゴマ油                           | ヨーグルト(ドリンク)、<br>牛肉(うすぎり)、米み<br>そ(淡色辛みそ)                  | 玉葱、はくさい、チンゲ<br>ンサイ、しめじ、竹の子<br>(ゆで)、人参、しろ<br>葱、レモン、干し椎茸、<br>土生姜 |          |
| 17<br>水 | かしわのあますあん<br>ニラたま<br>みそしる(かぶ)<br>ななぶつきまい(なっとう)                 | かしわのもの<br>にんじんのにも<br>みそしる(かぶ)<br>なんはん(なっとう)           | 豆腐のくす煮<br>にんじんのにも<br>みそ汁 7倍がゆ     | 豆腐<br>にんじん オクラ<br>米      | 七分つき米、油、砂糖、片栗<br>粉                                   | 鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>卵、納豆、米みそ(淡色<br>辛みそ)、うす揚げ、カッ<br>トわかめ       | 玉葱、かぶ、人参、ピー<br>マン、にら、干し椎茸、<br>かぶ・葉、土生姜                         |          |
| 18<br>木 | きのこごはん<br>つくねのてりやき<br>みそしる(たまねぎ)                               | きのこごはん(なんはん)<br>カリフラワーのもの<br>みそしる(たまねぎ)               | 白身魚のくす煮<br>カリフラワーのもの<br>みそ汁 7倍がゆ  | 白身魚<br>カリフラワー にんじん<br>米  | 七分つき米、系こんにゃく、<br>砂糖、片栗粉                              | 鶏ミンチ、鶏モモ肉(細<br>かく)、米みそ(淡色辛<br>みそ)、うす揚げ                   | 玉葱、トマト*、れんこ<br>ん、舞茸、生しいたけ、<br>人参、しめじ、サニーレ<br>タス、青葱、土生姜         |          |
| 19<br>金 | さけのしおやき<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>のっぺいじる<br>ななぶつきまい(なっとう)             | さけのしおやき<br>ほうれんそうのもの<br>のっぺいじる<br>なんはん(なっとう)          | ささみのくす煮<br>ほうれんそうのもの<br>すまし汁 7倍がゆ | ささみ<br>ほうれんそう にんじん<br>米  | 七分つき米、里芋、片栗粉、<br>砂糖                                  | 冷凍骨なし塩鮭、納豆、<br>竹輪、うす揚げ、かつお<br>節、冷凍骨なし塩鮭<br>(大)           | ほうれん草、人参、しろ<br>葱   |          |
| 20<br>土 | のざわなチャーハン<br>やきギョーザ<br>スープ(もやし)                                | のざわなチャーハン(なんはん)<br>かぼちゃのもの<br>スープ(もやし)                | 豆腐のくす煮<br>かぼちゃのもの<br>みそ汁 7倍がゆ     | 豆腐<br>かぼちゃ カリフラワー<br>米   | 七分つき米、油  | 卵、焼き豚、いりごま、<br>カットわかめ                                    | 野沢菜漬、トマト*、玉<br>葱、もやし、人参、レタ<br>ス                                |          |
| 22<br>月 | すきやきふうに<br>きゅうりのすのもの<br>みそしる(たまねぎ)<br>ななぶつきまい(なっとう)            | すきやきふうに<br>ブロッコリーのにも<br>みそしる(たまねぎ)<br>なんはん(なっとう)      | 白身魚のくす煮<br>ブロッコリーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | 白身魚<br>ブロッコリー にんじん<br>米  | 七分つき米、系こんにゃく、<br>砂糖                                  | 焼き豆腐、納豆、牛肉<br>(うすぎり)、米みそ<br>(淡色辛みそ)、カニか<br>まぼこ、カットわかめ    | 玉葱、はくさい、大根、<br>胡瓜、人参、生しいた<br>け、えのき茸、青葱                         |          |
| 23<br>火 | ケチャップライス<br>きゃべつのごます<br>スープ(じゃがいも)<br>のむヨーグルト                  | ケチャップライス(なんはん)<br>きゃべつのにも<br>スープ(じゃがいも)               | ささみのくす煮<br>きゃべつのにも<br>みそ汁 7倍がゆ    | ささみ<br>きゃべつ カリフラワー<br>米  | 半つき米、じゃが芋、油、砂<br>糖                                   | ヨーグルト(ドリンク)、<br>合挽肉、カニかまぼこ、<br>ベーコン、いりごま、<br>カットわかめ      | 玉葱、きゃべつ、人参、ス<br>ィートポテト、胡瓜、<br>ピーマン、レーズン                        |          |
| 24<br>水 | かしわのこうみやき<br>ポテトサラダ<br>スープ(ﾊﾞｼﾞﾀﾙ)<br>ふりかけごはん<br>ケーキ           | かしわのこうみやき<br>じゃがいものにも<br>スープ(ﾊﾞｼﾞﾀﾙ)<br>ふりかけごはん(なんはん) | 豆腐のくす煮<br>じゃがいものにも<br>みそ汁 7倍がゆ    | 豆腐<br>じゃがいも にんじん<br>米    | 七分つき米、チルドポテト、<br>ホットケーキ粉、フレンチド<br>レッシング(分離型)、ゴマ<br>油 | 鶏モモ肉(そぎ切り)、<br>牛乳、ホイップクリー<br>ム、米みそ(淡色辛み<br>そ)            | トマト*、えのき茸、<br>ミックスベジタブル(冷<br>凍)、胡瓜、いちご、人<br>参、サニーレタス、玉葱        | おうちクリスマス |
| 25<br>木 | さわらのしおやき<br>さけじゃがグラタン<br>みそしる(なす)<br>ななぶつきまい                   | さわらのしおやき<br>ブロッコリーのにも<br>みそしる(なす)<br>なんはん             | 白身魚のくす煮<br>ブロッコリーのにも<br>みそ汁 7倍がゆ  | 白身魚<br>ブロッコリー じゃがいも<br>米 | 七分つき米、チルドポテト、<br>マヨネーズ、油                             | 冷凍骨なしさわら、米み<br>そ(淡色辛みそ)、ピザ<br>用チーズ、鮭フレーク、<br>冷凍骨なしさわら(大) | なす、玉葱、青葱   |          |
| 26<br>金 | きゃべついりひらつくね<br>にんじんシリシリ<br>スープ(きのこ)<br>ななぶつきまい(なっとう)           | きゃべついりひらつくね<br>オクラのもの<br>スープ(きのこ)<br>なんはん(なっとう)       | ささみのくす煮<br>オクラのもの<br>みそ汁 7倍がゆ     | ささみ<br>オクラ にんじん<br>米     | 七分つき米、油  | きゃべついりひらつく<br>ね、納豆、卵、ツナ缶、<br>ベーコン                        | 人参、トマト*、しめじ  |          |
| 27<br>土 | マーボーどうふ<br>おくらのおえもの<br>みそしる(こまつな)<br>ななぶつきまい                   | マーボーどうふ<br>カリフラワーのもの<br>みそしる(こまつな)<br>なんはん            | 豆腐のくす煮<br>カリフラワーのもの<br>みそ汁 7倍がゆ   | 豆腐<br>カリフラワー かぼちゃ<br>米   | 七分つき米、砂糖、片栗粉、<br>ゴマ油                                 | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、<br>米みそ(淡色辛みそ)、<br>うす揚げ                       | 刻みオクラ、小松菜<br>(カット)、しろ葱、な<br>め茸(味付け)、土生姜                        |          |

☆初期食はミルク対応です。