

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	たらのあんかけ やさいのにもの みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	たらのあんかけ にんじんのにもの みそしる(とうふ) 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	ささみ にんじん ブロッコリー 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	ふたにくのねぎふうみやき こまつなどもやしのあえもの みそしる(えのき) ななぶつきまい	ふたにくのねぎふうみやき オクラのにもの みそしる(えのき) なんはん	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 にんじん 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、スイートポテト缶	
03 水	タコライス ブロッコリーのごまあえ スープ(やさい) のむヨーグルト	タコライス(なんはん) ブロッコリーのにもの スープ(やさい)	白身魚のくず煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー きゅべつ 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、いりごま	ブロッコリー(冷凍)、玉 葱、レタス、トマト、 きゅべつ、人参、土生 姜、にんにく	
04 木	かしわのこうみやき きりぼしだいこんのにつけ すまじる ななぶつきまい	かしわのこうみやき カリフラワーのにもの すまじる なんはん	ささみのくず煮 カリフラワーのにもの すまじ汁 7倍がゆ	ささみ カリフラワー にんじん 米	七分つき米、糸こんにゃく、ゴマ油、砂糖、油	鶏モモ肉(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	ふたバラとだいこんのにもの はくさいサラダ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい(なっとう)	ふたバラとだいこんのにもの はくさいのにもの みそしる(あつあげ) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 はくさいのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 はくさい オクラ 米	七分つき米、糸こんにゃく、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 きゅうりのナムル みそしる(はくさい) ななぶつきまい	やきにくふういためもの ブロッコリーのにもの みそしる(はくさい) なんはん	白身魚のくず煮 ブロッコリーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー にんじん 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、いりごま	胡瓜、きゅべつ、はくさ い、玉葱、人参、ピーマ ン、竹の子(ゆで)、青 葱	
08 月	はっぽうさい きゅうりのナムル みそしる(とうふ) ぶりかけごはん	はっぽうさい カリフラワーのにもの みそしる(とうふ) ぶりかけごはん(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、片栗粉、 ゴマ油、砂糖	豚モモ肉(うすぎり)、 ソフト木綿、冷凍むきえ び、米みそ(淡色辛み そ)、いりごま	はくさい、胡瓜、玉葱、 人参、竹の子(ゆで)、 生しいたけ、なめこ、ヤ ングコーン、青葱	
09 火	さわらのしょうがに しらあえ(ぼうれんそう) みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしょうがに にんじんのにもの みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 にんじん ブロッコリー 米	七分つき米、糸こんにゃく、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 かまぼこ、白みそ、うす 揚、いりごま、カットわ	大根、ほうれん草、人 参、青葱、土生姜	
10 水	ふたとこんさいのにもの ツナのすのもの みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	ふたとこんさいのにもの オクラのにもの みそしる(こまつな) なんはん(なっとう)	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 にんじん 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)、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 マカロニサラダ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	じゃがいものおやき カリフラワーのにもの みそしる(きのこ) 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 にんじん 米	チルドボテト、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、きゅべ つ、人参、青葱、土生姜	
13 土	かしわのてりやき いんげんごまあえ みそしる(さといも) ななぶつきまい	かしわのてりやき にんじんのにもの みそしる(さといも) 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 にんじん ブロッコリー 米	七分つき米、里芋(スライ ス)、砂糖	鶏モモ肉(そぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、いりごま	トマト*、いんげん (冷)、サニーレタス、 人参、青葱、土生姜	
15 月	ちくせんに きゅべつのみそマヨネーズ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	ちくせんに きゅべつのにもの みそしる(こまつな) なんはん(なっとう)	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 にんじん 米	七分つき米、糸こんにゃく、里芋(スライス)、 マヨネーズ、砂糖	鶏モモ肉(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	きゅべつ、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 (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 火	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（しめじ） ななぶつきまい のむヨーグルト	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（しめじ） 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 にんじん 米	七分つき米、さつまいも、砂 糖、片栗粉、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、 牛肉（うすぎり）、米み そ（淡色辛みそ）	玉葱、はくさい、チンゲ ンサイ、しめじ、竹の子 (ゆで)、人参、しろ 葱、レモン、干し椎茸、 土生姜	
17 水	かしわのあますあん ニラたま みそしる（かぶ） ななぶつきまい（なっとう）	かしわのもの にんじんのにもの みそしる（かぶ） なんはん（なっとう）	豆腐のくず煮 にんじんのにもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 にんじん オクラ 米	七分つき米、油、砂糖、片栗 粉	鶏モモ肉（そぎ切り）、 卵、納豆、米みそ（淡色 辛みそ）、うす揚、カッ トわかめ	玉葱、かぶ、人参、ピー マン、にら、干し椎茸、 かぶ・葉、土生姜	
18 木	きのこごはん つくねのてりやき みそしる（たまねぎ）	きのこごはん（なんはん） カリフラワーのにもの みそしる（たまねぎ）	白身魚のくず煮 カリフラワーのにもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 カリフラワー にんじん 米	七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖、片栗粉	鶏ミンチ、鶏モモ肉（細 かく）、米みそ（淡色辛 みそ）、うす揚	玉葱、トマト*、れんこ ん、舞茸、生しいたけ、 人参、しめじ、サニーレ タス、青葱、土生姜	
19 金	さけのしおやき ほうれんそうのおかあえ のっぺいじる ななぶつきまい（なっとう）	さけのしおやき ほうれんそうのにもの のっぺいじる 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 すまし汁 7倍がゆ	ささみ ほうれんそう にんじん 米	七分つき米、里芋、片栗粉、 砂糖	冷凍骨なし塩鮭、納豆、 竹輪、うす揚、かつお 節、冷凍骨なし塩鮭 (大)	ほうれん草、人参、しろ 葱	
20 土	のざわなチャーハン やきヨーザ スープ（もやし）	のざわなチャーハン（なんはん） かぼちゃのにもの スープ（もやし）	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、油	卵、焼き豚、いりごま、 カットわかめ	野沢菜漬、トマト*、玉 葱、もやし、人参、レタ ス	
22 月	すきやきふうに きゅうりのすのもの 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 プロッコリーのにもの みそしる（たまねぎ） なんはん（なっとう）	白身魚のくず煮 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 にんじん 米	七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖	焼き豆腐、納豆、牛肉 (うすぎり)、米みそ (淡色辛みそ)、カニか まぼこ、カットわかめ	玉葱、はくさい、大根、 胡瓜、人参、生しいた け、えのき茸、青葱	
23 火	ケチャップライス きゅべつのこます スープ（じゃがいも） のむヨーグルト	ケチャップライス（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 カリフラワー 米	半つき米、じゃが芋、油、砂 糖	ヨーグルト(ドリンク)、 合挽肉、カニかまぼこ、 ベーコン、いりごま、 カットわかめ	玉葱、きゅべつ、人参、 イトコボール缶、胡瓜、 ピーマン、レーズン	
24 水	かしわのこうみやき ボテトサラダ スープ（ベジタブル） ふりかけごはん ケー	かしわのこうみやき じゃがいものにもの スープ（ベジタブル） ふりかけごはん（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 にんじん 米	七分つき米、チルドボテト、 ホットケー粉、フレンチド レッシング（分離型）、ゴマ 油	鶏モモ肉（そぎ切り）、 牛乳、ホイップクリー ム、米みそ（淡色辛み そ）	トマト*、えのき茸、 ミックスベジタブル（冷 凍）、胡瓜、いちご、人 参、サニーレタス、玉葱	おうちクリスマス
25 木	さわらのしおやき さけじゃがグラタン みそしる（なす） ななぶつきまい	さわらのしおやき プロッコリーのにもの みそしる（なす） なんはん	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 じゃがいも 米	七分つき米、チルドボテト、 マヨネーズ、油	冷凍骨なしさわら、米み そ（淡色辛みそ）、ピザ 用チーズ、鮭フレーク、 冷凍骨なしさわら（大）	なす、玉葱、青葱	
26 金	きゅべついりひらつくね にんじんシリシリ スープ（きのこ） ななぶつきまい（なっとう）	きゅべついりひらつくね オクラのにもの スープ（きのこ） なんはん（なっとう）	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 にんじん 米	七分つき米、油	きゅべついりひらつく ね、納豆、卵、ツナ缶、 ベーコン	人参、トマト*、しめじ	
27 土	マー婆ーどうふ おくらのあえもの みそしる（こまつな） ななぶつきまい	マー婆ーどうふ カリフラワーのにもの みそしる（こまつな） なんはん	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 かぼちゃ 米	七分つき米、砂糖、片栗粉、 ゴマ油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 米みそ（淡色辛みそ）、 うす揚	刻みオクラ、小松菜 (カット)、しろ葱、な め茸（味付け）、土生姜	

☆初期食はミルク対応です。