

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	
05月	さけのしおやき こもくに みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	さけのしおやき オクラのにも みそしる(だいこん) なんはん(なっとう)	豆腐のくず煮 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、糸こんにゃく、砂糖	冷凍骨なし塩鮭、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 カットわかめ、冷凍骨なし塩鮭(大)	大根、いんげん(冷)、人参、ごぼう、 青葱、干し椎茸	
06火	はるさめいため きりぼしだいこんのにつけ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため かぼちゃのにも みそしる(えのき) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ カリフラワー 米	七分つき米、はるさめ、 糸こんにゃく、ゴマ油、 砂糖、油	納豆、豚バラ肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	きゃべつ、えのき茸、人参、 ピーマン、竹の子(ゆで)、 切り干しだいこん、干し椎茸、青葱	
07水	ポークピカタ にんじんグラッセ ひじきサラダ みそしる(きゃべつ) ななぶつきまい(なっとう)	ポークピカタ にんじんグラッセ カリフラワーのにも みそしる(きゃべつ) なんはん(なっとう)	ささみのくず煮 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、 油、マヨネーズ、砂糖、 マーガリン	豚モモ肉(巻きやすく)、 納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、 ひじき、いりごま、カットわかめ	きゃべつ、人参、 ｽｲｰﾄﾎﾟﾂﾎﾙﾂ、いんげん(冷)、 青葱	
08木	そばめし オクラのあえもの みそしる(なす)	そばめし(なんはん) オクラのにも みそしる(なす)	豆腐のくず煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ ブロッコリー 米	焼きそばめん、米、油	納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、かつお節	きゃべつ、オクラ、 なす、玉葱、青葱	
09金	あつあげのちゅうかいため キャベツのバリバリサラダ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	あつあげのちゅうかいため キャベツのにも みそしる(こまつな) なんはん(なっとう)	白身魚のくず煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ 人参 米	七分つき米、ベビースターラーメン、 マヨネーズ、片栗粉、 ゴマ油、砂糖	納豆、豚肩ロース(うすぎり)、 厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	きゃべつ、玉葱、 小松菜(カット)、 人参、にら、干し椎茸	
10土	やさしいため あげシューマイ みそしる(きのこ) ななぶつきまい	やさしいため トマトのにも みそしる(きのこ) なんはん	ささみのくず煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト 人参 米	七分つき米、油	ﾋﾞｰﾝ入ﾘｼｰｳﾏｲ(冷)、 豚モモ肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚	きゃべつ、 ﾄﾏﾄ＊、玉葱、 しめじ、えのき茸、 人参、ピーマン、 竹の子(ゆで)、 生しいだけ、 青葱	
13火	チャーハン ほうれんそうのナムル スープ(もやし)	チャーハン(なんはん) ほうれんそうのにも スープ(もやし)	豆腐のくず煮 ほうれんそうのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれんそう 人参 米	半つき米、油、 ゴマ油	卵、焼き豚、 いりごま、カットわかめ	ほうれん草、 人参、玉葱、 もやし、青葱	
14水	ぶたにくとこんにゃくのみそいため ひじきのにつけ みそしる(たまねぎ) ふりかけごはん	ぶたにくとこんにゃくのみそいため かぼちゃのにも みそしる(たまねぎ) ふりかけごはん(なんはん)	白身魚のくず煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ カリフラワー 米	七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、 うす揚、ひじき	しろ葱、 人参、玉葱、 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ、 しめじ、竹の子(ゆで)、 いんげん(冷)、 青葱	
15木	グラタン(かしわ) さんしょくごまサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい	グラタン(かしわ) だいこんのにも スープ(オクラ) なんはん	ささみのくず煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ 大根 ブロッコリー 米	七分つき米、 マカロニ、小麦粉、 マーガリン	牛乳、 鶏モモ肉(そぎ切り)、 粉チーズ	みかん、 玉葱、大根、 刻みオクラ、 胡瓜、人参、 ﾏｯｼｭｼｭﾙｰﾑ缶	デザートデー

☆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 金	にくだんごのトマトにこみ チンゲンサイとたまごのいためもの ななぶつきまい（なっとう）	にくだんごのトマトにこみ カリフラワーのにももの なんはん（なっとう）	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、パン粉、油、砂糖	卵、納豆、合挽肉、ヨーグルト(無糖)	玉葱、はくさい、チンゲンサイ、人参、セロリ	
17 土	ぶたとごぼうのにももの オクラのおかかあえ 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もの オクラのにももの みそしる（だいこん） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 オクラのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ 人参 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）、うす揚げ、かつお節	刻みオクラ、ササゲ、打ネギ（冷）、大根、人参、いんげん（冷）、青葱	
19 月	チキンカツ はるさめいため みそしる（こまつな） ななぶつきまい	とりのしおやき ブロッコリーのにももの みそしる（こまつな） なんはん	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、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、はるさめ、ゴマ油	鶏むね肉（そぎぎり）、豚バラ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、うす揚げ	小松菜（カット）、トマト*、きゃべつ、ピーマン、人参、竹の子（ゆで）、干し椎茸	
20 火	さわらのしおやき いりとうふ とんじり ななぶつきまい のむヨーグルト	さわらのしおやき かぼちゃのにももの とんじり なんはん	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 人参 米	七分つき米、さつまいも、糸こんにゃく、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、冷凍骨なし塩鯖、ソフト木綿、鶏ミンチ、豚モモ肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、冷凍骨なし塩鯖（大）、冷凍骨なしきんぴら	大根、人参、干し椎茸、にら、青葱	
21 水	ぶたにくのしょうがやき さといもとこんさいのにももの みそしる（キャベツ） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき トマトのにももの みそしる（キャベツ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 トマトのにももの 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、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）、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、人参、トマト*、ごぼう、小松菜（カット）、サニーレタス、土生姜、青葱	
22 木	にくととうふのにももの ツナのすのもの（3ツ） みそしる（しいだけ） ななぶつきまい（なっとう）	にくととうふのにももの オクラのにももの みそしる（しいだけ） 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、糸こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉（うすぎり）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、ツナ缶、うす揚げ、カットわかめ	人参、しろ葱、胡瓜、生しいだけ、スイートコーン缶、いんげん（冷）、青葱	
23 金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい	チンジャオロースー じゃがいものにももの みそしる（たまねぎ） なんはん	豆腐のくす煮 じゃがいものにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 じゃがいも 人参 米	七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、片栗粉、ゴマ油、砂糖	牛肉（うすぎり）、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ	ピーマン、玉葱、トマト*、人参、竹の子（ゆで）、胡瓜、サニーレタス、青葱、土生姜	
24 土	なめだけごはん やさいとじゃこのいためもの みそしる（だいこん）	なめだけごはん（なんはん） にんじんのにももの みそしる（だいこん）	白身魚のくす煮 にんじんのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 カリフラワー 米	七分つき米、油	ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、ちりめんじゃこ、カットわかめ	大根、なめ茸（味付け）、人参、ピーマン、みつば、青葱	
26 月	ロールサンドフライ うのはないり みそしる（はくさい） ななぶつきまい	やさしいため トマトのにももの みそしる（はくさい） なんはん	ささみのくす煮 トマトのにももの みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト ブロッコリー 米	七分つき米、パン粉、油、糸こんにゃく、小麦粉、砂糖	豚モモ肉（巻きやすく）、おから、米みそ（淡色辛みそ）、合挽肉、卵、うす揚げ	はくさい、トマト*、人参、いんげん（冷）、サニーレタス、青葱	
27 火	チキンライス だいこんさっぱりサラダ スープ（やさしい） のむヨーグルト	チキンライス（なんはん） だいこんのにももの スープ（やさしい）	豆腐のくす煮 だいこんのにももの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 大根 人参 米	七分つき米、油	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉（細かく）、ツナ缶、ベーコン	大根、玉葱、人参、ミックスベジタブル（冷凍）、マッシュルーム缶、グリーンピース（冷凍）、水菜	
28 水	かしわのなんばんづけ わふうコールスロー みそしる（しいだけ） ななぶつきまい（なっとう）	かしわのにももの きゃべつのにももの みそしる（しいだけ） なんはん（なっとう）	白身魚のくす煮 きゃべつのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ オクラ 米	七分つき米、砂糖、片栗粉、油	鶏モモ肉（そぎ切り）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚げ、ちりめんじゃこ	きゃべつ、トマト*、玉葱、生しいだけ、人参、セロリ、土生姜、青葱	
29 木	さわらのしょうがに しらあえ（ひじき） みそしる（さといも） ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしょうがに ブロッコリーのにももの みそしる（さといも） 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 人参 米	七分つき米、里芋、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）、白みそ、ひじき、うす揚げ、いりごま、冷凍骨なしさわら	いんげん（冷）、人参、青葱、土生姜	
30 金	ぎゅうにくのちゅうかい ため きゃべつのごます みそしる（わかめ） ななぶつきまい（なっとう）	ぎゅうにくのちゅうかい ため かぼちゃのにももの みそしる（わかめ） 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、片栗粉、砂糖、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、いりごま、カットわかめ	玉葱、はくさい、チンゲンサイ、きゃべつ、竹の子（ゆで）、人参、胡瓜、干し椎茸、青葱、土生姜	
31 土	マーボーどうふ いんげんのごまあえ みそしる（こまつな） ななぶつきまい	マーボーどうふ オクラのにももの みそしる（こまつな） なんはん	白身魚のくす煮 オクラのにももの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ 人参 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）、うす揚げ、いりごま	小松菜（カット）、いんげん（冷）、しろ葱、人参、土生姜	

☆初期食はミルク対応です。