

日付	完了期 よるごはん	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	マーボーとうふ もやしのこまず みそしる(なめこ) こぶつきまい(なっとう)	マーボーとうふ ブロッコリーのにも みそしる(なめこ) こぶつきまい(なっとう)	豆腐のくず煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 米	半つき米、砂糖、ゴマ油、 片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、カニがまほこ、すり ごま	もやし、胡瓜、しろ葱、な めこ、青葱、しょうが、 カットわかめ	
02火	はるさめいため じゃこのすのもの みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため にんじんのにも みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 にんじん 米	七分つき米、さつま芋、は るさめ、ゴマ油	納豆、豚バラ肉、ちりめん じゃこ、米みそ(淡色辛み そ)	きゃべつ、ピーマン、人 参、竹の子(ゆで)、干し 椎茸、青葱、カットわかめ	
03水	とりじゃがに ネバネバあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	とりじゃがに オクラのにも みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい	ささみのくず煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 米	半つき米、チルドポテト、 糸こんにゃく、長芋、砂 糖、油	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚	玉葱、オクラ(冷凍)、人 参、なめ茸(味付け)、青 葱	
04木	ぎゅうにくのちゅうかいため トマトサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト	ぎゅうにくのちゅうかいため つぶしトマト スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくず煮 つぶしトマト スープ 7倍がゆ	豆腐 トマト 米	半つき米、ゴマ油、片栗 粉、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、牛 肉、納豆	トマト、玉葱、はくさい、 胡瓜、オクラ(冷凍)、竹 の子(ゆで)、人参、ピー マン、干し椎茸、しょうが	
05金	かしのなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	かしのにも ブロッコリーのごまあえ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 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 米	七分つき米、砂糖、油、片 栗粉	鶏モモ肉、納豆、ソフト木 綿、米みそ(淡色辛み そ)、すりごま	トマト*、人参、玉葱、セ ロリ、青葱、しょうが、 カットわかめ	
06土	ブルコギごはん オクラのナムル スープ(ワカメ)	ブルコギごはん オクラのにも スープ(ワカメ)	ささみのくず煮 オクラのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ オクラ 米	半つき米、砂糖、ゴマ油	牛肉、すりごま	オクラ(冷凍)、舞茸、人 参、もやし、にら、ササガ 'ホウ(冷)、もみのり、カッ トわかめ	
08月	しろみざかなのピカタ ほうれんそうコーンソテー スープ(ハ'シ'ダ'ル) ななぶつきまい(なっとう)	しろみざかなのピカタ ほうれんそうのにも スープ(ハ'シ'ダ'ル) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくず煮 ほうれんそうのにも スープ 7倍がゆ	豆腐 ほうれんそう 米	半つき米、小麦粉、マーガ リン	かれい、納豆、卵、ベー コン、アルトバイエルン、か れい(大)	ほうれん草、玉葱、スイート コーン、アルトバイエルン、か れい(冷凍)、サニーレタス	
09火	つくねのてりやき にんじんサラダ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	つくねのてりやき にんじんのにも みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 にんじん 米	半つき米、じゃが芋、片栗 粉、マヨネーズ、油	鶏ミンチ、納豆、ツナ缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 卵、うす揚	れんこん、しろ葱、人参、 スイートコーン、青葱	
10水	じゃがぶー いんげんのおかかあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	じゃがぶー ブロッコリーのにも みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 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 米	七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、砂糖、 油	豚モモ肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚、 かつお節	玉葱、いんげん(冷)、人 参、えのき茸、青葱	
11木	チャプチェ きゅうりのナムル みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト	チャプチェ オクラのにも みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(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 米	半つき米、はるさめ、砂 糖、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、納 豆、牛肉、米みそ(淡色辛 みそ)、すりごま	胡瓜、玉葱、竹の子(ゆ で)、人参、ピーマン、に ら、干し椎茸、青葱、カッ トわかめ	
12金	バンバンジー はるさめサラダ スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	バンバンジー かぼちゃのにも スープ(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 かぼちゃのにも スープ 7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	半つき米、マヨネーズ、は るさめ、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉、納豆、カニがま ほこ、すりごま	トマト*、オクラ(冷 凍)、胡瓜、レタス	
13土	チキンライス、 ポテトサラダ スープ(はくさい)	チキンライス、 マッシュポテト スープ(はくさい)	ささみのくず煮 マッシュポテト スープ 7倍がゆ	ささみ じゃがいも 米	半つき米、ポテトサラダ (市販)、マーガリン、砂 糖	鶏モモ肉、ベーコン	玉葱、はくさい、しめじ、 人参、マッシュルーム缶、 グリーンピース(冷凍)	
15月	さわらのしおやき ひじきなっとう けんちんじる ななぶつきまい	さわらのしおやき にんじんのにも けんちんじる ななぶつきまい	豆腐のくず煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 にんじん 米	七分つき米、油、砂糖	塩鯖、ソフト木綿、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、う す揚、塩鯖(大)、さわら	大根、人参、ひじき、青葱	

日付	完了期 よるごはん	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	チャーハン むしギョーザ スープ(とうふ)	チャーハン ブロッコリーのにも スープ(とうふ)	ささみのくす煮 ブロッコリーのにも スープ 7倍がゆ	ささみ ブロッコリー 米	半つき米、油	ソフト木綿、焼き豚、卵、 すりごま	玉葱、人参、竹の子(ゆで)、 青葱、スイートコーン缶、 カットわかめ	
17 水	ぶたにくのしょうがやき いんげんのツナあえ ななぶつきまい みそしる(だいこん)	ぶたにくのしょうがやき にんじんのにも ななぶつきまい みそしる(だいこん)	豆腐のくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 にんじん 米	半つき米、油、砂糖、マヨ ネーズ	豚モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ缶、うす揚	いんげん(冷)、大根、玉 葱、人参、サニーレタス、 青葱、しょうが	
18 木	さんしょくごはん チンゲンサイのごまあえ みそしる(さといも) のむヨーグルト	さんしょくごはん チンゲンサイのにも みそしる(さといも)	白身魚のくす煮 チンゲンサイのにも みそ汁 7倍がゆ	白身魚 チンゲンサイ 米	半つき米、里芋、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合 挽肉、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、すりごま	チンゲンサイ(冷)、ピー マン、人参、青葱、カット わかめ	
19 金	チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(ふ) ななぶつきまい	チンジャオロースー マッシュポテト みそしる(ふ) ななぶつきまい	ささみのくす煮 マッシュポテト みそ汁 7倍がゆ	ささみ じゃがいも 米	半つき米、チルドポテト、 マヨネーズ、油、おつゆ 麩、砂糖、片栗粉	牛肉、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)	ピーマン、トマト米、人 参、玉葱、竹の子(ゆ で)、胡瓜、青葱、しょう が、カットわかめ	
20 土	なめたけごはん やさいのウィンナーいため みそしる(とうふ)	なめたけごはん キャベツのにも みそしる(とうふ)	豆腐のくす煮 キャベツのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 キャベツ 米	半つき米、油	ソフト木綿、アルトバイエ ルン、ツナ缶、米みそ(淡 色辛みそ)	なめ茸(味付け)、きゃべ つ、人参、玉葱、ピーマ ン、みつば、青葱、カット わかめ	
22 月	チキンハヤシ フルツツガ フライドポテト	チキンハヤシ フルツツガ(ヨーグルト無し) フライドポテト	白身魚のくす煮 オクラのにも スープ 7倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、チルドポテト、 油、マーガリン	鶏モモ肉、ヨーグルト(無 糖)	玉葱、人参、胡瓜、にんに く、しょうが	
23 火	さわらのしょうがに だいこんサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	さわらのしょうがに だいこんのにも みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくす煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ だいこん 米	半つき米、マヨネーズ、砂 糖	さわら、納豆、米みそ(淡 色辛みそ)、ツナ缶、さわ ら(大)	大根、玉葱、えのき茸、水 菜、しょうが、青葱	
24 水	ちゅうかどん むしシュウマイ はるさめスープ	ちゅうかどん オクラのにも はるさめスープ	白身魚のくす煮 オクラのにも スープ 7倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、はるさめ、片栗 粉	北'入りシュウマイ(冷)、 豚モモ肉、かまぼこ赤奴、 すりごま	玉葱、はくさい、チンゲ ンサイ(冷)、人参、スイート コーン缶、にら、しょうが	
25 木	ぎゅうにくときのこのいためもの ひじきのすのもの みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくときのこのいためもの かぼちゃのにも みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	とうふのくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	とうふ かぼちゃ 米	七分つき米、砂糖、油、片 栗粉	牛肉、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、ツナ缶、うす揚	トマト米、きゃべつ、胡 瓜、玉葱、舞茸、しめじ、 エリンギ、人参、ひじき、 青葱	
26 金	たけのごはん きゅうりもみ みそしる(はくさい) のむヨーグルト	たけのごはん ブロッコリーのにも みそしる(はくさい)	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 米	半つき米、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏 モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚、ちりめん じゃこ	筍(生)、胡瓜、はくさい い、人参、青葱、カット わかめ	
27 土	ぶたどん チンゲンサイのごまあえ みそしる(だいこん)	ぶたどん チンゲンサイのにも みそしる(だいこん)	豆腐のくす煮 チンゲンサイのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 チンゲンサイ 米	半つき米、糸こんにゃく、 砂糖	豚モモ肉、米みそ(淡色辛 みそ)、うす揚、すりごま	チンゲンサイ(冷)、玉 葱、大根、人参、みつば、 青葱	
30 火	ギョーザのあんかけ れんごんのチーズやき みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	蒸しギョーザのあんかけ オクラのにも みそしる(ほうれんそう) ななぶつきまい(なっとう)	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 米	半つき米、油、片栗粉	納豆、ピザ用チーズ、米 みそ(淡色辛みそ)、うす揚	れんごん、玉葱、ほうれ ん草、きゃべつ、人参、竹 子(ゆで)、生しいたけ、 ピーマン	