日付	完了期 よるごはん	後期	中期	離乳食 材料名	材　　料　　名		
		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
02 月	サーモンフライ ひじきのすのもの スープ(コーン) ななぶつきまい(なっとう)	サーモンのパン粉焼き かぼちゃの煮物 スープ(コーン) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 かぼちゃの煮物 スープ　7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	七分つき米、タルタルソース、パン粉、油、小麦粉、砂糖	鮭、納豆、ツナ缶、アルトバイエルン、卵、鮭(大)	トマト＊、胡瓜、プチブロッコリー(冷凍)、きゃべつ、スイートコーンホール缶、ひじき
03 火	ぶたにくいのうまに アスパラのごまあえ みそしる(えのき) ふりかけごはん	ぶたにくいのうまに オクラの煮物 みそしる(えのき) ふりかけごはん	白身魚のくず煮 オクラの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	グリーンアスパラガス、えのき茸、人参、竹の子(ゆで)、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱、カットわかめ
04 水	ぎゅうにくのちゅうかいため もやしのごまず みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくのちゅうかいため ブロッコリーの煮物 みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 米	七分つき米、ゴマ油、片栗粉、砂糖	牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、すりごま	玉葱、はくさい、かぼちゃ、もやし、胡瓜、竹の子(ゆで)、人参、ピーマン、干し椎茸、青葱、カットわかめ、しょうが
05 木	ぶたにくのねぎふうみやき トマトサラダ みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト	ぶたにくのねぎふうみやき つぶしトマト みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 つぶしトマト みそ汁　7倍がゆ	ささみ トマト 米	七分つき米、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉ロース、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゃべつ、胡瓜、人参、青葱、レタス、カットわかめ
06 金	ハヤシライス グリーンサラダ えびフライ オレンジ	ハヤシライス かぼちゃの煮物 みかん缶	白身魚のくず煮 かぼちゃの煮物 スープ　7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	半つき米、チルドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、油、マーガリン	牛肉	オレンジ、玉葱、レタス、人参、胡瓜、にんにく、しょうが
07 土	なめたけごはん あげギョーザ やさいのベーコンいため みそしる(えのき)	なめたけごはん オクラの煮物 みそしる(えのき)	豆腐のくず煮 オクラの煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 オクラ 米	半つき米、油	ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	きゃべつ、なめ茸(味付け)、えのき茸、玉葱、人参、ピーマン、みつば、青葱、カットわかめ
09 月	さんしょくごはん きんぴられんこん みそしる(とうふ) オレンジ	さんしょくごはん かぼちゃの煮物 みそしる(とうふ) みかん缶	ささみのくず煮 かぼちゃの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	半つき米、油、砂糖	合挽肉、卵、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、ピーマン、なめこ、青葱
10 火	しろみざかなのなんばんづけ ブロッコリーのごまポンず みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	しろみざかなの煮物 ブロッコリーの煮物 みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 米	七分つき米、里芋、油、片栗粉、砂糖	かれい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かれい(大)	トマト＊、玉葱、しめじ、人参、セロリ、青葱
11 水	ぶたにくのソースづけ スパゲティーサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	ぶたにくのケチャップ焼き キャベツの煮物 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 キャベツの煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 キャベツ 米	七分つき米、スパゲティ、マヨネーズ	豚モモ肉、納豆、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚	玉葱、トマト、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱
12 木	すきやきふうに いんげんのごまあえ みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト	すきやきふうに 人参の煮物 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 人参の煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ 人参 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、すき焼き麸	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	はくさい、大根、玉葱、いんげん(冷)、人参、えのき茸、青葱、カットわかめ
13 金	かしわとだいこんのたきあわせ きゃべつのごまず みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	かしわとだいこんのたきあわせ きゃべつの煮物 みそしる(さといも) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 キャベツの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 キャベツ 米	七分つき米、里芋、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉、納豆、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、すりごま	大根、きゃべつ、人参、小松菜、胡瓜、青葱、カットわかめ
14 土	マーボーどん むしシュウマイ スープ(ワカメ) なっとう	マーボーどん ブロッコリーの煮物 スープ(ワカメ) なっとう	豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮物 スープ　7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 米	半つき米、砂糖、片栗粉、ゴマ油	木綿豆腐、エビ入りシューマイ(冷)、納豆、豚ひき肉、赤みそ、すりごま	しろ葱、しょうが、カットわかめ

日付	完了期 よるごはん	後期 10ヶ月ごろ～	中期 7ヶ月ごろ～	離乳食 材料名	材料名 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 月	ぎゅうにくのしぐれに きゅうりもみ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう)	ぎゅうにくのしぐれに かぼちゃの煮物 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 かぼちゃの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	納豆、牛肉、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ちりめんじゃこ	胡瓜、れんこん、ごぼう、人参、いんげん(冷)、青葱、カットわかめ
17 火	はるさめいため オクラのぽいにくあえ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	はるさめいため オクラの煮物 みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 オクラの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 オクラ そうめん	七分つき米、はるさめ、ゴマ油	納豆、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	きゃべつ、オクラ(冷凍)、玉葱、ピーマン、人参、竹の子(ゆで)、梅ペースト、干し椎茸、青葱、カットわかめ
18 水	ちくぜんに はくさいのおかかポンず みそしる(ふ) ふりかけごはん	ちくぜんに はくさいの煮物 みそしる(ふ) ふりかけごはん	豆腐のくず煮 はくさいの煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 はくさい 米	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、おつゆ麩、ゴマ油	鶏モモ肉、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、すりごま	はくさい、れんこん、ごぼう、竹の子(ゆで)、人参、えのき茸、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱
19 木	さけのホイルやき ほうれんそうのいそべあえ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう) のむヨーグルト	さけのホイルやき ほうれんそうの煮物 みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 ほうれんそうの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ ほうれんそう 米	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鮭、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、鮭(大)	ほうれん草、大根、玉葱、人参、しめじ、もみのり、青葱
20 金	ヤンニョムチキン だいこんサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	かしわのケチャップ焼き だいこん煮物 ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 大根の煮物 スープ　7倍がゆ	白身魚 大根 米	七分つき米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ゴマ油	鶏モモ肉、納豆、ツナ缶、いりごま	大根、トマト＊、竹の子(ゆで)、スイートコーンホール缶、サニーレタス、水菜、カットわかめ
21 土	ぎゅうどん いんげんのツナあえ みそしる(だいこん) なっとう	ぎゅうどん 人参の煮物 みそしる(だいこん) なっとう	豆腐のくず煮 人参の煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 人参 米	半つき米、糸こんにゃく、マヨネーズ、砂糖	納豆、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶	玉葱、いんげん(冷)、大根、人参、みつば、青葱
23 月	あかうおのたつたあげ はるさめサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	あかうおの煮物 ブロッコリーの煮物 みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ ブロッコリー 米	七分つき米、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、油	冷凍骨なし赤魚、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、うす揚	なす、胡瓜、青葱、しょうが
24 火	はっぽうさい むしシュウマイ みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	はっぽうさい かぼちゃの煮物 みそしる(かぼちゃ) ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 かぼちゃの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 かぼちゃ 米	七分つき米、油、片栗粉	豚モモ肉、エビ入りシューマイ(冷)、納豆、冷凍むきえび、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、玉葱、かぼちゃ、人参、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱、カットわかめ
25 水	ハヤシライス フレンチサラダ チキンナゲット オレンジ	ハヤシライス キャベツの煮物 みかん缶	豆腐のくず煮 キャベツの煮物 スープ　7倍がゆ	とうふ キャベツ 米	半つき米、チルドポテト、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン	チキンナゲット、牛肉	オレンジ、玉葱、きゃべつ、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、レーズン
26 木	キッズビビンバ きりぼしだいこんのナムル あげシュウマイ スープ(オクラ) のむヨーグルト	キッズビビンバ かぼちゃの煮物 スープ(オクラ)	ささみのくず煮 かぼちゃの煮物 スープ　7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 米	半つき米、砂糖、油、ゴマ油	ヨーグルト(ドリンク)、エビ入りシューマイ(冷)、合挽肉、錦糸卵、ロースハム、すりごま	もやし、オクラ(冷凍)、人参、胡瓜、切り干しだいこん、にら
27 金	バンバンジー にんじんサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	バンバンジー にんじんの煮物 ちゅうかスープ ななぶつきまい(なっとう)	白身魚のくず煮 人参の煮物 スープ　7倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、砂糖、マヨネーズ、ゴマ油	鶏モモ肉、納豆、ソフト木綿、ツナ缶、すりごま	人参、スイートコーンホール缶、レタス、竹の子(ゆで)、干し椎茸、みつば
28 土	ぎゅうちゃんごはん ポテトサラダ ネバネバあえ みそしる(とうふ)	ぎゅうちゃんごはん マッシュポテト みそしる(とうふ)	豆腐のくず煮 マッシュポテト みそ汁　7倍がゆ	豆腐 じゃがいも 米	半つき米、チルドポテト、長芋、マヨネーズ、油、砂糖	ソフト木綿、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)	オクラ(冷凍)、人参、玉葱、ササガキゴボウ(冷)、胡瓜、なめ茸(味付け)、みつば、青葱、カットわかめ
30 月	とうふチャンプル きゅうりのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	とうふチャンプル ブロッコリーの煮物 みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	ささみのくず煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ ブロッコリー 米	七分つき米、ゴマ油、おつゆ麩、砂糖	木綿豆腐、納豆、豚バラ肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	胡瓜、人参、もやし、竹の子(ゆで)、にら、青葱、カットわかめ