

| 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～ | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 02 月 | やきにくふういためもの オクラのあえもの みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト | やきにくふういためもの ブロッコリーのもの みそしる(あつあげ) なんはん | ささみのくず煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ ブロッコリー 人参 米 | 七分つき米、油 | ヨーグルト(ドリンク)、牛 肉(うすぎり)、納豆、 厚揚げ(四角)、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節、カットわかめ | 刻みオクラ、きゅべつ、 玉葱、竹の子(ゆで)、 人参、ピーマン、青葱 | |
| 03 火 | さけのオーロラソースかけ なすのみそしが のっぺいじる ななぶつきまい(なっとう) | さけのオーロラソースかけ きゅべつのにもの のっぺいじる なんはん(なっとう) | 豆腐のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 きゅべつ トマト 米 | 七分つき米、マヨネー ス、小麦粉、ゴマ油、砂 糖、片栗粉 | 冷凍骨なし鮭、納豆、う す揚、米みそ(淡色辛み そ)、冷凍骨なし鮭 (大) | なす、トマト*、きゅべ つ、大根、ピーマン、人 参、しろ葱 | |
| 04 水 | つくねのてりやき ひじきサラダ みそしる(とうふ) ななぶつきまい(なっとう) | つくねのてりやき トマトのもの みそしる(とうふ) なんはん(なっとう) | 白身魚のくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 トマト 人参 米 | 七分つき米、片栗粉、砂 糖、マヨネーズ | 鶏ミンチ、納豆、ソフト 木綿、米みそ(淡色辛み そ)、ひじき、いりご ま、カットわかめ | れんこん、玉葱、トマト *、イトコホール缶、サ ニーレタス、いんげん (冷)、人参、青葱、土 生姜 | |
| 05 木 | じゃがぶー やきビーフン みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう) | じゃがぶー カリフラワーのもの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう) | ささみのくず煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ カリフラワー きゅべつ 米 | 七分つき米、チルドボテ ト、糸こんにゃく、ビー フン、油、砂糖 | 納豆、豚モモ肉(うすぎ り)、豚バラ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ) | 玉葱、人参、しめじ、も やし、きゅべつ、小松菜 (カット)、いんげん (冷)、にら | |
| 06 金 | からあげ かみかみサラダ ちゅうかスープ ななぶつきまい | とりのしおやき だいこんのもの ちゅうかスープ なんはん | 豆腐のくず煮 だいこんのもの みそ汁 7倍がゆ | 大根 豆腐 プロッコリー 米 | 七分つき米、油、片栗 粉、砂糖、フレンチド レッシング(分離型) | 鶏モモ肉(25gカッ ト)、木綿豆腐、ちりめ んじゃこ、いりごま | トマト*、大根、れんこ ん、サニーレタス、竹の 子(ゆで)、水菜、干し 椎茸、みつば、土生姜、 にんにく | |
| 07 土 | マー婆どうふ いんげんのこまあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい | マー婆どうふ オクラのもの みそしる(こまつな) なんはん | 白身魚のくず煮 オクラのもの 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、いりごま | 小松菜(カット)、いん げん(冷)、しろ葱、 人参、土生姜 | |
| 09 月 | ポークチャップ スペゲティーサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい のむヨーグルト | ポークチャップ トマトのもの みそしる(たまねぎ) なんはん | ささみのくず煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ トマト きゅべつ 米 | 七分つき米、スパゲ ティー、マヨネーズ、小 麦粉、油 | ヨーグルト(ドリンク)、豚 モモ肉(巻きやすく)、 卵、ツナ缶、米みそ(淡 色辛みそ)、うす揚、 カットわかめ | トマト*、玉葱、アチャ リ- (冷凍)、トマト、胡 瓜、きゅべつ、青葱、人 参、マッシュルーム、グ リンピース | |
| 10 火 | ソーキそば にんじんシリシリ わふうコールスロー | ソーキそば きゅべつのもの | 豆腐のくず煮 きゅべつのにもの にこみうどん | 豆腐 きゅべつ 人参 うどん | ゆで中華めん、油、ゆで うどん | 焼き豚、キャラカまぼ こ、卵、ツナ缶、ちりめ んじゃこ | きゅべつ、ほうれん草、 人参、イトコホール缶、青 葱 | リクエストメニュー |
| 11 水 | さけごはん おくらのあえもの けんちんに みそしる(しいだけ) | さけごはん(なんはん) だいこんのもの みそしる(しいだけ) | 白身魚のくず煮 だいこんのもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 大根 オクラ 米 | 半つき米、砂糖 | 木綿豆腐、鮭フレーク、 うす揚、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ缶、いりご ま | 刻みオクラ、大根、生 しいだけ、なめ茸(味付 け)、みつば、青葱 | しょくいくかつどう おさらをあらってみよう |
| 12 木 | ぎゅうにくのちゅううかいため さつまいものレモンに みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう) | ぎゅうにくのちゅううかいため さつまいものにもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう) | 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 カリフラワー 米 | 七分つき米、さつまい も、砂糖、片栗粉、おつ ゆ麺、ゴマ油 | 牛肉(うすぎり)、納 豆、米みそ(淡色辛み そ)、うす揚 | 玉葱、はくさい、チンゲ ンサイ、人参、竹の子 (ゆで)、レモン、干し 椎茸、青葱、土生姜 | |
| 13 金 | かしわのあますあん 二ラたま みそしる(しろねぎ) ななぶつきまい(なっとう) | かしわのもの ブロッコリーのもの みそしる(しろねぎ) なんはん(なっとう) | 豆腐のくず煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 ブロッコリー 人参 米 | 七分つき米、油、砂糖、 片栗粉 | 鶏モモ肉(ぞぎ切り)、 卵、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、うす揚 | 玉葱、人参、しろ葱、 ピーマン、干し椎茸、に ら、土生姜 | |
| 14 土 | とりすきふうに いんげんのツナあえ みそしる(わかめ) ななぶつきまい | とりすきふうに カリフラワーのもの みそしる(わかめ) なんはん | 白身魚のくず煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 カリフラワー 人参 米 | 七分つき米、糸こんにゃ く、マヨネーズ、砂糖 | 鶏モモ肉(ぞぎ切り)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ツナ缶、うす揚、カット わかめ | はくさい、玉葱、いんげ ん(冷)、しろ葱、生 しいだけ、人参、青葱 | |

☆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～ | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 月 | ひじきごはん にんじんのゆうせんりい にゅうめん | ひじきごはん (なんはん) にんじんのにもの にゅうめん | ささみのくず煮 にんじんのにもの すまし汁 7倍がゆ | ささみ 人参 オクラ 米 | 七分つき米、そうめん (干)、糸こんにゃく、 油、おつゆ麩、砂糖 | 豚モモ肉 (うすぎり)、 錦糸卵、たらこ、ひじき | 人参、ピーマン、いんげん (冷)、みつば | |
| 17 火 | さわらのみぞに しらえ (ほうれんそう) みそしる (かぼちゃ) ななぶつきまい のむヨーグルト | さわらのみぞに ほうれんそうのにもの みそしる (かぼちゃ) なんはん | 豆腐のくず煮 ほうれんそうのにもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 ほうれんそう 人参 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖 | ヨーグルト(ドリンク)、冷凍骨なしわら、ソフト木綿、米みそ (淡色辛みそ)、白みそ、いりごま、冷凍骨なしわら (大) | かぼちゃ、ほうれん草、 しめじ、人参、土生姜 | |
| 18 水 | ポークピカタ きりぼししたいこんのつけ みそしる (さつまいも) ななぶつきまい (なっとう) | ポークピカタ トマトのにもの みそしる (さつまいも) なんはん (なっとう) | 白身魚のくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 トマト カリフラワー 米 | 七分つき米、さつまいも、 板こんにゃく、小麦粉、油、砂糖 | 豚モモ肉 (巻きやすい) 、納豆、卵、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ | トマト*、しろ葱、人 参、切り干しだいこん、 サニーレタス | |
| 19 木 | とりからのあんかけ ツナのすのもの みそしる (だいこん) ななぶつきまい | とりのあんかけ オクラのにもの みそしる (だいこん) なんはん | 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 ブロッコリー 米 | 七分つき米、油、片栗粉、砂糖 | 鶏モモ肉 (そぎ切り)、 米みそ (淡色辛みそ)、 ツナ缶、カットわかめ | 大根、胡瓜、玉葱、きやべつ、人参、竹の子 (ゆで)、生しいたけ、ピーマン、青葱 | |
| 20 金 | にこみハンバーグ コールスローサラダ みそしる (ふ) ななぶつきまい (なっとう) | にこみハンバーグ きゅべつのにもの みそしる (ふ) なんはん (なっとう) | 豆腐のくず煮 きゅべつのにもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 きゅべつ 人参 米 | 七分つき米、パン粉、フレンチドレッシング (乳化型)、マーガリン、おつゆ麩 | 合挽肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、牛レバー、牛乳、卵、ロースハム、カットわかめ | 玉葱、アチャリロー (冷凍)、人参、きやべつ、胡瓜、マッシュルーム、青葱 | ほごしゃかい |
| 21 土 | はるさめいため ブロックリーのツナマヨ みそしる (とうふ) ななぶつきまい | はるさめいため かぼちゃのにもの みそしる (とうふ) なんはん | 白身魚のくず煮 かぼちゃのにもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 かぼちゃ 人参 米 | 七分つき米、はるさめ、 マヨネーズ、ゴマ油 | 豚バラ肉 (うすぎり)、 ソフト木綿、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ缶、カットわかめ | アチャリロー (冷凍)、 きゅべつ、人参、ピーマン、竹の子 (ゆで)、干し椎茸、青葱 | |
| 23 月 | さわらのクリームコーンやき はつれんそうのいそべえ みそしる (たまねぎ) ふりかけごはん | さわらのクリームコーンやき ほうれんそうのにもの みそしる (たまねぎ) ふりかけごはん (なんはん) | ささみのくず煮 ほうれんそうのにもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ ほうれんそう 人参 米 | 七分つき米、マヨネーズ、 小麦粉、砂糖 | 冷凍骨なしわら、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚、もみのり、冷凍骨なしわら (大) | ほうれん草、玉葱、クリームコーン缶、青葱 | |
| 24 火 | にくとごぼうのたきあわせ わふうナムル みそしる (えのき) ななぶつきまい (なっとう) | にくとごぼうのたきあわせ オクラのにもの みそしる (えのき) なんはん (なっとう) | 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 人参 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、 砂糖、油、ゴマ油 | 牛肉 (うすぎり)、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、鶏ささ身、うす揚、いりごま | ごぼう、もやし、えのき 茸、人参、胡瓜、いんげん (冷)、青葱 | |
| 25 水 | タコライス さつまいもてんぶら スープ (はくさい) のむヨーグルト | タコライス (なんはん) さつまいものにもの スープ (はくさい) | 白身魚のくず煮 さつまいものにもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 さつまいも カリフラワー 米 | 半つき米、さつまいも、 油、小麦粉、砂糖 | ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、ビザ用チーズ、卵、ベーコン | 玉葱、ホールトマト缶詰、レタス、はくさい、 人参、土生姜、にんにく | |
| 26 木 | ぶたにくとこんにゃくのみそいため はるさめサラダ すましりる (えのき) ななぶつきまい (なっとう) | ぶたにくとこんにゃくのみそいため かぼちゃのにもの すましりる (えのき) なんはん (なっとう) | ささみのくず煮 かぼちゃのにもの すまし汁 7倍がゆ | ささみ かぼちゃ 人参 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、 はるさめ、砂糖、油、おつゆ麩、ゴマ油 | 納豆、豚モモ肉 (うすぎり)、ロースハム、米みそ (淡色辛みそ) | えのき茸、しろ葱、しめじ、 胡瓜、人参、竹の子 (ゆで)、みつば | |
| 27 金 | ハヤシライス トマトサラダ ゼリー | ハヤシライス (なんはん) トマトのにもの | 豆腐のくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 トマト オクラ 米 | 七分つき米、じゃが芋、 油、砂糖 | 牛肉 (うすぎり) | 玉葱、トマト、人参、胡 瓜、オクラ、土生姜、にんにく | 3~5さいじ えんない いっぽくいく |
| 28 土 | のざわなチャーハン あげギョーザ スープ (もやし) | のざわなチャーハン (なんはん) オクラのにもの スープ (もやし) | 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 ブロッコリー 米 | 七分つき米、油 | 卵、焼き豚、カットわかめ | 野沢菜漬、玉葱、もやし、 人参 | |
| 30 月 | きゅべついりひらつくね わふうナムル みそしる (さつまいも) ななぶつきまい (なっとう) | きゅべついりひらつくね トマトのにもの みそしる (さつまいも) なんはん (なっとう) | ささみのくず煮 トマトのにもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ トマト 人参 米 | 七分つき米、さつまいも、 砂糖、ゴマ油 | きゅべついりひらつくね、 納豆、米みそ (淡色辛みそ)、 鶏ささ身、いりごま、カットわかめ | もやし、トマト*、胡 瓜、しろ葱、人参 | |

☆初期食はミルク対応です。