

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	
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 ブロッコリーのにも みそしる(あつあげ) なんはん	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 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、きゃべつ、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がけ なすのみそしぎ 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がけ きゃべつのにも のっぺいじる なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ トマト 米	七分つき米、マヨネーズ、小麦粉、ゴマ油、砂糖、片栗粉	冷凍骨なし鮭、納豆、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍骨なし鮭(大)	なす、トマト*、きゃべつ、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 トマトのにも みそしる(とうふ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 トマトのにも 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、いりこま、カットわかめ	れんこん、玉葱、トマト*、ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾙﾎﾞ、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 カリフラワーのにも みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 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 きゃべつ 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、きゃべつ、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 だいこんのにも ちゅうかスープ なんはん	豆腐のくす煮 だいこんのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 大根 ブロッコリー 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、いりこま	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 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 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、いりこま	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 スパゲティ-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 トマトのにも みそしる(たまねぎ) なんはん	ささみのくす煮 トマトのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ トマト きゃべつ 米	七分つき米、スパゲティ-、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)、うす揚げ、カットわかめ	トマト*、玉葱、ﾌﾞﾗｯｼﾞｰﾘｰ(冷凍)、トマト、胡瓜、きゃべつ、青葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース	
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 きゃべつのにも	豆腐のくす煮 きゃべつのにも にこみうどん	豆腐 きゃべつ 人参 うどん	ゆで中華めん、油、ゆでうどん	焼き豚、キャウカまぼこ、卵、ツナ缶、ちりめんじゃこ	きゃべつ、ほうれん草、人参、ｽｲｰﾄﾎﾟｰﾙﾎﾞ、青葱	リクエストメニュー
11水	さけごはん おぐらのあえもの けんちんに みそしる(しいたけ)	さけごはん(なんはん) だいこんのにも みそしる(しいたけ)	白身魚のくす煮 だいこんのにも 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、うす揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、いりこま	刻みオクラ、大根、生しいたけ、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かいだめ 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かいだめ さつまいものにも みそしる(ふ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 さつまいものにも 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、おつゆ麩、ゴマ油	牛肉(うすぎり)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚げ	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 こらたま みそしる(しろねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	かしわのにも ブロッコリーのにも みそしる(しろねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 人参 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)、うす揚げ	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 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 カリフラワーのにも みそしる(わかめ) なんはん	白身魚のくす煮 カリフラワーのにも 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(そぎ切り)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、うす揚げ、カットわかめ	はくさい、玉葱、いんげん(冷)、しろ葱、生しいたけ、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～		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	ひじきごはん にんじんのゆうぜんいり にゅうめん	ひじきごはん (なんはん) にんじんのにも にゅうめん	ささみのくす煮 にんじんのにも 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	さわらのみそに しらあえ (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	さわらのみそに ほうれんそうのにも みそしる (かぼちゃ) なんはん	豆腐のくす煮 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	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、冷 凍骨なしさわら、ソフト 木綿、米みそ (淡色辛み そ)、白みそ、いりこ ま、冷凍骨なしさわら (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 きりぼしだいこんのにつけ 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 みそしる (さつまいも) なんはん (なっとう)	白身魚のくす煮 トマトのにも 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 く)、納豆、卵、米みそ (淡色辛みそ)、うす 揚げ、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 みそしる (だいこん) なんはん	ささみのくす煮 オクラのにも 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 ゃべつ、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 きゃべつのにも みそしる (ふ) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 きゃべつのにも みそ汁 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ 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、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ (冷 凍)、人参、きゃべつ、 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 ブロッコリーのツナマヨ 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 みそしる (とうふ) なんはん	白身魚のくす煮 かぼちゃのにも 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	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ (冷凍)、 きゃべつ、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 ほうれんそうのいそべあえ 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 みそしる (たまねぎ) ふりかけごはん (なんはん)	ささみのくす煮 ほうれんそうのにも 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	冷凍骨なしさわら、米み そ (淡色辛みそ)、うす 揚げ、もみりの、冷凍骨な しさわら (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 みそしる (えのき) なんはん (なっとう)	豆腐のくす煮 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、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 揚げ、いりこま	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 さつまいもてんぷら 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 スープ (はくさい)	白身魚のくす煮 さつまいものにも 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 すましじる (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 すましじる (えのき) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 かぼちゃのにも 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	豆腐のくす煮 トマトのにも 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 いっぱくほいく
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 スープ (もやし)	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 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	きゃ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)	きゃべついりひらつくね トマトのにも みそしる (さつまいも) なんはん (なっとう)	ささみのくす煮 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、さつまい も、砂糖、ゴマ油	きゃべついりひらつく ね、納豆、米みそ (淡色 辛みそ)、鶏ささ身、い りこま、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。