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
01 火	マーボーどうふ マカロニサラダ はるさめスープ ななぶつきまい（なっとう）	マーボーどうふ キャベツの煮物 はるさめスープ ななぶつきまい（なっとう）	豆腐のくず煮 キャベツの煮物 スープ　7倍がゆ	豆腐 キャベツ 米	七分つき米、マヨネーズ、マカロニ、はるさめ、砂糖、ゴマ油、片栗粉	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、ロースハム、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	しろ葱、人参、胡瓜、きゃべつ、スイートコーンホール缶、にら、しょうが
02 水	とりすきに ネバネバあえ みそしる（さといも） ななぶつきまい	とりすきに オクラの煮物 みそしる（さといも） ななぶつきまい	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、里芋、砂糖、おつゆ麩	鶏モモ肉、納豆、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、かつお節	はくさい、大根、玉葱、オクラ（冷凍）、人参、生しいたけ、青葱
03 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 かぼちゃの煮物 みそしる（たまねぎ） 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	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
04 金	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 人参の煮物 みそしる（じゃがいも） ななぶつきまい（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、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、スイートコーンホール缶、青葱
05 土	ぎゅうちゃんごはん チンゲンサイのごまあえ みそしる（だいこん） りんご	ぎゅうちゃんごはん チンゲンサイの煮物 みそしる（だいこん） すりおろしりんご	ささみのくず煮 チンゲンサイの煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ チンゲンサイ 米	半つき米、油、砂糖	牛肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、すりごま	りんご、チンゲンサイ（冷）、大根、人参、ササガキゴボウ（冷）、みつば、青葱
07 月	みそラーメン あげギョーザ オクラのナムル オレンジ	みそラーメン ブロッコリーの煮物 みかん缶	白身魚のくず煮 ブロッコリーの煮物 にゅうめん	白身魚 ブロッコリー そうめん	ゆで中華めん、油、砂糖、ゴマ油、ゆでうどん	豚モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	オレンジ、きゃべつ、オクラ（冷凍）、玉葱、もやし、スイートコーンホール缶、人参、しょうが
08 火	あかうおのたつたあげ ひじきサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	あかうおの煮つけ 人参の煮物 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 人参の煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	冷凍骨なし赤魚、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	玉葱、スイートコーンホール缶、えのき茸、いんげん（冷）、人参、ひじき、青葱、しょうが
09 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 オクラの煮物 みそしる（えのき） 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 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
10 木	チキンとやさい しらあえ みそしる（もやし） ななぶつきまい（なっとう） のむヨーグルト	チキンとやさい かぼちゃの煮物 みそしる（もやし） 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、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉、納豆、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、すりごま、うす揚	人参、きゃべつ、水菜、ほうれんそう（冷凍）、もやし、青葱
11 金	さけのホイルやき ごぼうサラダ みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	さけのホイルやき ブロッコリーの煮物 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 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、マヨネーズ、油	鮭、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、カニかまぼこ、すりごま、うす揚、鮭（大）	玉葱、人参、しめじ、ごぼう、青葱
12 土	プルコギごはん はくさいのつなあえ スープ（ワカメ） りんご	プルコギごはん はくさいの煮物 スープ（ワカメ） すりおろしりんご	白身魚のくず煮 白菜の煮物 スープ　7倍がゆ	白身魚 白菜 米	半つき米、ゴマ油	牛肉、ツナ缶、かつお節、すりごま	りんご、はくさい、人参、舞茸、もやし、にら、ササガキゴボウ（冷）、もみのり、カットわかめ
14 月	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	ささみのくず煮 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、人参、玉葱、竹の子（ゆで）、胡瓜、青葱、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
15 火	レタスのチャーハン あげシュウマイ はるさめサラダ スープ（とうふ） オレンジ	レタスのチャーハン オクラの煮物 はるさめサラダ スープ（とうふ） みかん缶	ささみのくず煮 オクラの煮物 スープ　7倍がゆ	ささみ オクラ 米	半つき米、油、はるさめ、砂糖、ゴマ油	エビ入りシューマイ（冷）、ソフト木綿、卵、鮭フレーク、焼き豚、すりごま	オレンジ、玉葱、レタス、人参、胡瓜、竹の子（ゆで）、スイートコーンホール缶、カットわかめ
16 水	さわらのしおやき たらこスパゲティー とんじる ななぶつきまい（なっとう）	さわらのしおやき かぼちゃの煮物 とんじる ななぶつきまい（なっとう）	豆腐のくず煮 かぼちゃの煮物 みそ汁　7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	七分つき米、スパゲティ、オリーブ油	さわら、納豆、豚モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）、たらこ、うす揚、さわら（大）	大根、人参、ササガキゴボウ（冷）、青葱、焼きのり
17 木	さんしょくごはん さつまいもサラダ チンゲンサイのごまあえ みそしる（とうふ） のむヨーグルト	さんしょくごはん さつまいもの煮物 チンゲンサイのごまあえ みそしる（とうふ）	白身魚のくず煮 さつまいもの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 さつまいも 米	半つき米、さつま芋、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、合挽肉、卵、ソフト木綿、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、すりごま	チンゲンサイ（冷）、ピーマン、人参、胡瓜、玉葱、レーズン、青葱
18 金	やきにくふういためもの トマトサラダ スープ（オクラ） ななぶつきまい（なっとう）	やきにくふういためもの つぶしトマト スープ（オクラ） ななぶつきまい（なっとう）	ささみのくず煮 つぶしトマト スープ　7倍がゆ	ささみ トマト 米	半つき米、油、砂糖	牛肉、納豆	トマト、きゃべつ、玉葱、胡瓜、オクラ（冷凍）、竹の子（ゆで）、人参、ピーマン
19 土	なめたけごはん からあげ 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 キャベツの煮物 みそしる（とうふ）	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	半つき米、油、片栗粉	鶏モモ肉、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、しょうが、にんにく、カットわかめ
21 月	ハンバーグ ほうれんそうコーンソテー スープ（ベジタブル） ななぶつきまい（なっとう） オレンジ	ハンバーグ ほうれんそう煮物 スープ（ベジタブル） ななぶつきまい（なっとう） みかん缶	白身魚のくず煮 ほうれん草の煮物 スープ　7倍がゆ	白身魚 ほうれん草 米	七分つき米、パン粉、マーガリン、油	合挽肉、納豆、ベーコン、卵、牛乳、アルトバイエルン	玉葱、オレンジ、ほうれん草、トマト＊、人参、スイートコーンホール缶、ミックスベジタブル（冷凍）、サニーレタス
22 火	ギョーザのあんかけ れんこんのチーズやき 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 ブロッコリーの煮物 みそしる（ほうれんそう） 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	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	れんこん、玉葱、ほうれん草、きゃべつ、人参、竹の子（ゆで）、生しいたけ、ピーマン
23 水	ちくぜんに さつまいものレモンに みそしる（なめこ） ななぶつきまい（なっとう）	ちくぜんに さつまいもの煮物 みそしる（なめこ） ななぶつきまい（なっとう）	白身魚のくず煮 さつまいもの煮物 みそ汁　7倍がゆ	白身魚 さつまいも 米	七分つき米、さつま芋、砂糖、糸こんにゃく	納豆、鶏モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）	れんこん、ごぼう、竹の子（ゆで）、人参、なめこ、いんげん（冷）、レモン、干し椎茸、青葱、カットわかめ
24 木	さわらのしょうがに さんしょくごまサラダ 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	さわらのしょうがに だいこんの煮物 みそしる（たまねぎ） ななぶつきまい（なっとう）	とうふのくず煮 だいこんの煮物 みそ汁　7倍がゆ	とうふ だいこん 米	半つき米、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鯖、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、鯖（大）、さわら	大根、胡瓜、玉葱、人参、えのき茸、しょうが、青葱
25 金	はるさめいため コロコロサラダ 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 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、じゃが芋、はるさめ、フレンチドレッシング（分離型）、ゴマ油	納豆、豚バラ肉、米みそ（淡色辛みそ）、ロースハム	きゃべつ、えのき茸、人参、ピーマン、竹の子（ゆで）、胡瓜、干し椎茸、青葱、カットわかめ
26 土	ハムライス ポテトサラダ チキンナゲット スープ（はくさい）	ハムライス マッシュポテト スープ（はくさい）	豆腐のくず煮 マッシュポテト スープ　7倍がゆ	豆腐 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	チキンナゲット、ロースハム、ベーコン	玉葱、はくさい、マッシュルーム缶、しめじ、人参、グリンピース（冷凍）
28 月	たけのこごはん ちくわのいそべあげ きゅうりもみ みそしる（はくさい）	たけのこごはん オクラの煮物 きゅうりもみ みそしる（はくさい）	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、砂糖、油、小麦粉	竹輪、鶏モモ肉、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、ちりめんじゃこ、卵	筍（生）、胡瓜、はくさい、人参、青葱、カットわかめ、あおのり
30 水	ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ みそしる（だいこん） ななぶつきまい（なっとう）	ぶたにくのしょうがやき 人参の煮物 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 人参の煮物 みそ汁　7倍がゆ	ささみ 人参 米	七分つき米、油、砂糖	豚モモ肉、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、うす揚、すりごま	いんげん（冷）、大根、玉葱、人参、サニーレタス、青葱、しょうが