

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	つくねのてりやき ひじきのすのもの みぞしる(たまねぎ) 軟飯(なっとう)	つくねのてりやき かぼちゃの煮物 みぞしる(たまねぎ) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 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、片栗粉、油、 砂糖	鶏ミンチ、納豆、ソフト木 綿、米みぞ(淡色辛み ぞ)、ツナ缶、卵	れんこん、しろ葱、胡瓜、 玉葱、ひじき、青葱
03火	ぎゅうにくとどうふのもの オクラのごまあえ みぞしる(しめじ) 軟飯(なっとう)	ぎゅうにくとどうふのもの 人参の煮物 みぞしる(しめじ) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐 人参 米	七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖	焼き豆腐、納豆、牛肉、米 みぞ(淡色辛みぞ)、うす 揚、すりごま	オクラ(冷凍)、しろ葱、 人参、しめじ、いんげん (冷)、青葱
04水	わふうホイコーロ わふうナムル ちゅうかスープ 軟飯(なっとう)	わふうホイコーロ フロッコリーの煮物 ちゅうかスープ 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 フロッコリー 米	七分つき米、砂糖、油、ゴ マ油	豚モモ肉、納豆、米みぞ (淡色辛みぞ)、すりごま	大根、きゃべつ、もやし、 胡瓜、人参、ピーマン、ス イトコシロ、しめじ、しょう が
05木	ぶたにくのソースづけ マカロニサラダ みぞしる(もやし) 軟飯 のむヨーグルト	ケチャップ焼き かぼちゃの煮物 みぞしる(もやし) 5倍がゆ	豆腐のくす煮 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、マヨネーズ、 マカロニ	ヨーグルト(ドリンク)、豚 モモ肉、米みぞ(淡色辛み ぞ)、ローズハム	玉葱、胡瓜、もやし、きゃ べつ、人参、青葱、カット わかめ
06金	ハヤシライス(軟飯) スパゲティーサラダ スープ(レタス)	ハヤシライス(5倍がゆ) 人参の煮物 スープ(レタス)	白身魚のくす煮 人参の煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 人参 米	半つき米、チルドポテト、 スパゲティ、マヨネーズ、 マーガリン	牛肉、ローズハム、ベー コン	玉葱、人参、レタス、しめ じ、胡瓜、きゃべつ、マッ シュールーム缶
07土	ぎゅうどん(軟飯) きゃべつのみぞマヨネーズ みぞしる(じゃがいも) なっとう	ぎゅうどん(5倍がゆ) きゃべつの煮物 みぞしる(じゃがいも) なっとう	豆腐のくす煮 きゃべつの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐 キャベツ 米	半つき米、じゃが芋、糸こ んにゃく、マヨネーズ、砂 糖	納豆、牛肉、米みぞ(淡色 辛みぞ)、竹輪、白みぞ、 うす揚	きゃべつ、玉葱、青葱、 カットわかめ
09月	どうふチャンプル きゅうりのナムル スープ(ワカメ) 軟飯(なっとう)	どうふチャンプル フロッコリーの煮物 スープ(ワカメ) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 フロッコリーの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 フロッコリー 米	七分つき米、ゴマ油、砂糖	木綿豆腐、納豆、豚バラ 肉、すりごま	胡瓜、人参、もやし、に ら、カットわかめ
10火	ナポリタン ポテトサラダ スープ(きゃべつ)	ナポリタン マッシュポテト スープ(きゃべつ)	豆腐のくす煮 マッシュポテト にゅうめん	豆腐 じゃがいも そうめん	スパゲティ、チルドポテ ト、マヨネーズ、オリーブ 油	ベーコン、アルトバイエル ン、粉チーズ	玉葱、人参、きゃべつ、胡 瓜、マッシュルーム缶、 ピーマン、スイトコシロ
11水	ぶたにくのおぎふうみやき はるさめサラダ(ハム) ちゅうかスープ 軟飯(なっとう)	ぶたにくのおぎふうみやき 人参の煮物 ちゅうかスープ 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 人参の煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、はるさめ、砂 糖、油、ゴマ油	豚肉ロース、納豆、錦糸 卵、ローズハム	チンゲンサイ(冷)、人 参、玉葱、青葱、胡瓜
12木	さわらのみぞに ピーマンのツナあえ ごもくじる 軟飯(なっとう) のむヨーグルト	さわらのみぞに フロッコリーの煮物 ごもくじる 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 フロッコリーの煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐 フロッコリー 米	七分つき米、里芋、砂糖、 マヨネーズ	ヨーグルト(ドリンク)、 鯖、納豆、米みぞ(淡色辛 みぞ)、ツナ缶、うす揚、 鯖(大)、さわら	ピーマン、きゃべつ、大 根、人参、しょうが、青葱
13金	ハンバーグ さんしょくごまサラダ みぞしる(どうふ) 軟飯(なっとう)	ハンバーグ 人参の煮物 みぞしる(どうふ) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、パン粉、油	合挽肉、納豆、ソフト木 綿、米みぞ(淡色辛み ぞ)、卵、牛乳、うす揚	玉葱、大根、人参、胡瓜、 青葱
14土	ぶたにくのスープに じゃこめし(軟飯) さつまいもサラダ なっとう	ぶたにくのスープに じゃこめし(5倍がゆ) かぼちゃの煮物 なっとう	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	半つき米、さつまいも、マヨ ネーズ、はるさめ、油	納豆、豚モモ肉、厚揚げ (三角)、ちりめんじゃこ	はくさい、人参、しめじ、 胡瓜、玉葱、レーズン

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
16月	ちゅうかどん(軟飯) ひじきなっとう スープ(もやし)	ちゅうかどん(5倍がゆ) ブロッコリーの煮物 スープ(もやし)	白身魚のくす煮 ブロッコリーの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 ブロッコリー 米	七分つき米、片栗粉、砂糖	豚モモ肉、納豆、かまぼこ 赤飯、すりごま	玉葱、もやし、人参、はく さい、チンゲンサイ (冷)、生しいたけ、ひじ き、しょうが、カットわか め
17火	しろみざかなのピカタ ほうれんどうコーンソテー スープ(じゃがいも) 軟飯(なっとう)	しろみざかなのピカタ ほうれんどうの煮物 スープ(じゃがいも) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐 ほうれん草 米	半つき米、じゃが芋、さつ ま芋、小麦粉、マーガリン	かれい、納豆、卵、ベーコ ン、かれい(大)	ほうれん草、スイートコーン、 ほうれん草
18水	かしわのてりやき マカロニサラダ みぞしる(えのき) 軟飯(なっとう)	かしわのてりやき 人参の煮物 みぞしる(えのき) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 人参の煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚 人参 米	七分つき米、マカロニ、マ ヨネース、ごまドレッシン グ、砂糖	鶏モモ肉、納豆、ツナ缶、 米みぞ(淡色辛みぞ)	えのき茸、胡瓜、きゃべ つ、7分コラーゲン(冷凍)、 人参、青葱、しょうが、 カットわかめ
19木	チャーハン(軟飯) おしシュウマイ いんげんのツナあえ スープ(とうふ) のおヨーグルト	チャーハン(5倍がゆ) かぼちゃの煮物 スープ(とうふ)	豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 スープ 7倍がゆ	豆腐 かぼちゃ 米	半つき米、油、マヨネース	ヨーグルト(ドリンク)、正 入りシュウマイ(冷)、ソ フト木綿、焼き豚、卵、ツ ナ缶	いんげん(冷)、人参、玉 葱、青葱、スイートコーン、 カットわかめ
21土	ひじきごはん(軟飯) チンゲンサイのごまあえ みぞしる(ふ) なっとう	ひじきごはん(5倍がゆ) チンゲンサイの煮物 みぞしる(ふ) なっとう	白身魚のくす煮 チンゲンサイの煮物 みそ汁 7倍がゆ	白身魚 チンゲンサイ 米	半つき米、油、おつゆ、 砂糖	納豆、豚モモ肉、錦糸卵、 米みぞ(淡色辛みぞ)、う す揚げ、すりごま	チンゲンサイ(冷)、人 参、いんげん(冷)、ひじ き、青葱
23月	チキンとやさい ひじきとほうれんどうのてつぶんサラダ みぞしる(さといも) 軟飯(なっとう)	チキンとやさい ほうれんどうの煮物 みぞしる(さといも) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれん草 米	七分つき米、里芋、砂糖、 マヨネース	鶏モモ肉、納豆、米みぞ (淡色辛みぞ)、ツナ缶、 すりごま	きゃべつ、ほうれんどう (冷凍)、水菜、スイートコー ン、人参、青葱、カットわ かめ、ひじき
24火	ぎゅうにくのちゅうかいため はるさめサラダ ちゅうかスープ 軟飯(なっとう)	ぎゅうにくのちゅうかいため オクラの煮物 ちゅうかスープ 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 オクラの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 オクラ 米	七分つき米、マヨネース、 はるさめ、ゴマ油、片栗粉	牛肉、納豆、ソフト木綿、 カニかまぼこ	玉葱、はくさい、人参、胡 瓜、ピーマン、干し椎茸、 みつば、しょうが
25水	かしわのさっぱりやき きゃべつのほいにくあえ みぞしる(たまねぎ) 軟飯(なっとう)	かしわのさっぱりやき きゃべつの煮物 みぞしる(たまねぎ) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 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、ごまドレッシ ング	鶏モモ肉、納豆、米みぞ (淡色辛みぞ)、竹輪、う す揚げ、かつお節	きゃべつ、大根おろし、玉 葱、7分コラーゲン(冷凍)、 梅ペースト、青葱、しょう が
26木	ジャージャーめん かぼちゃサラダ スープ(ワカメ) のおヨーグルト	ジャージャーめん かぼちゃの煮物 スープ(ワカメ)	白身魚のくす煮 かぼちゃの煮物 にゅうめん	白身魚 かぼちゃ そうめん	ゆで中華めん、マヨネー ス、砂糖、ゴマ油、ゆであ どん	ヨーグルト(ドリンク)、合 挽肉、みぞ、錦糸卵	カボチャ(冷)、玉葱、人 参、青葱、カットわかめ
27金	ぶたぼらだいこん ツナのすのもの みぞしる(じゃがいも) 軟飯(なっとう)	ぶたぼらだいこん かぼちゃの煮物 みぞしる(じゃがいも) 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 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、じゃが芋、糸 こんにゃく、砂糖	豚バラ肉、納豆、厚揚げ (三角)、ツナ缶、米みぞ (淡色辛みぞ)、うす揚げ	大根、胡瓜、人参、小松 菜、青葱、カットわかめ
28土	フルコギごはん(軟飯) オクラのごまあえ みぞしる(たまねぎ) なっとう	フルコギごはん(5倍がゆ) オクラの煮物 みぞしる(たまねぎ) なっとう	白身魚のくす煮 オクラの煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 オクラ 米	半つき米、砂糖	納豆、牛肉、米みぞ(淡色 辛みぞ)、すりごま	オクラ(冷凍)、玉葱、え のき茸、舞茸、人参、もや し、にら、青葱
30月	チャプチェ ほうれんどうのナムル ちゅうかスープ 軟飯(なっとう)	チャプチェ ほうれんどうの煮物 ちゅうかスープ 5倍がゆ(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれん草 米	七分つき米、はるさめ、砂 糖、ゴマ油	納豆、牛肉、ソフト木綿、 すりごま	ほうれんどう(冷凍)、人 参、ピーマン、もやし、に ら、干し椎茸、みつば
31火	はっほうさい ひじきとほうれんどうのてつぶんサラダ スープ(とうふ) 軟飯(なっとう)	はっほうさい ほうれんどうの煮物 スープ(とうふ) 5倍がゆ(なっとう)	白身魚のくす煮 ほうれん草の煮物 スープ 7倍がゆ	白身魚 ほうれん草 米	半つき米、マヨネース、片 栗粉、砂糖	納豆、豚モモ肉、ソフト木 綿、ツナ缶、すりごま	ほうれんどう(冷凍)、玉 葱、きゃべつ、人参、スイ ートコーン、もやし、生しい たけ、ひじき