

日付	完了期 よるごはん	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	
01 金	ようふうすし にまめ にゅうめん	ようふうすし (なんはん) ブロッコリーのにも にゅうめん	豆腐のくす煮 ブロッコリーのにも すまし汁 7倍がゆ	豆腐 ブロッコリー 人參 米	七分つき米、砂糖、そうめん(干)	金時豆(乾)、ロースハム、さいの目8mmチーズ、卵、ちりめんじゃこ、こんぶ(だし用)	人參、胡瓜、ほうれん草	
02 土	にくととうふのもの きゅうりのすのもの(じゃこ) みそしる(さつまいも) ななぶつきまい	にくととうふのもの オクラのもの みそしる(さつまいも) なんはん	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ カリフラワー 米	七分つき米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖	焼き豆腐、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ちりめんじゃこ、カットわかめ	人參、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	
04 月	ロールキャベツ にんじんのゆうぜんいり みそしる(だいこん) ななぶつきまい	ロールキャベツ にんじんのにも みそしる(だいこん) なんはん	ささみのくす煮 にんじんのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ 人參 オクラ 米	七分つき米、パン粉、油	合挽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、たらこ、ベーコン、うす揚	きゃべつ、人參、玉葱、大根、ピーマン、セロリ、青葱	
05 火	かしのさっぱりやし しらあえ(ほうれんそう) みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	かしのさっぱりやし ほうれんそうのもの みそしる(たまねぎ) なんはん(なっとう)	豆腐のくす煮 ほうれんそうのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれんそう 人參 米	七分つき米、板こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉、納豆、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、うす揚、いりごま	トマト*、大根おろし、ほうれん草、玉葱、人參、サニーレタス、青葱、土生姜	
06 水	にくとごぼうのたきあわせ オクラのばいにくあえ みそしる(はくさい) ななぶつきまい のむヨーグルト	にくとごぼうのたきあわせ オクラのもの みそしる(はくさい) なんはん	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ 人參 米	七分つき米、板こんにゃく、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ごぼう、はくさい、オクラ、人參、玉葱、いんげん(冷)、青葱、梅ペースト	
07 木	ハヤシライス トマトサラダ たなばたゼリー	ハヤシライス (なんはん) トマトのもの たなばたゼリー	ささみのくす煮 トマトのもの スープ 7倍がゆ	ささみ トマト ブロッコリー 米	七分つき米、チルドポテト、油、砂糖	牛肉	玉葱、なす、トマト、人參、胡瓜、刻みオクラ、土生姜、にんにく	
08 金	さかなのサクサクやし ほうれんそうとコーンのソテー みそしる(とうふ) ななぶつきまい	さかなのサクサクやし ほうれんそうのもの みそしる(とうふ) なんはん	豆腐のくす煮 ほうれんそうのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 ほうれんそう 人參 米	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、油、マーガリン	冷凍骨なしメルルーサ、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、アヲ 0771-(冷凍)、トマト*、ストーヨーグルト、なめこ、青葱	
09 土	とりすきふうに きゃべつのごます みそしる(えのき) ななぶつきまい	とりすきふうに きゃべつのもの みそしる(えのき) なんはん	白身魚のくす煮 きゃべつのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ オクラ 米	七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	鶏モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま	はくさい、玉葱、きゃべつ、えのき茸、しろ葱、胡瓜、生しいたけ、青葱	
11 月	にくじゃがに きゅうりもみ みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう)	にくじゃがに かぼちゃのもの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう)	ささみのくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人參 米	七分つき米、じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油	納豆、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、ちりめんじゃこ、カットわかめ	玉葱、胡瓜、人參、しめじ、いんげん(冷)、青葱	
12 火	さわらのみそに いりどうふ(たまごなし) とんじる おにぎり	さわらのみそに オクラのもの とんじる なんはん	豆腐のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 オクラ 人參 米	七分つき米、里芋、砂糖、板こんにゃく、油	冷凍骨なしサバ、ソフト木綿、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ミンチ、豚モモ肉、天かす、味のり、あおりの、冷凍骨なしさわら	大根、人參、干し椎茸、にら、青葱、土生姜	おにぎりデー
13 水	なすのミートグラタン わふうコールスロー スープ(ワカメ) ななぶつきまい(なっとう)	なすのミートグラタン きゃべつのもの スープ(ワカメ) なんはん(なっとう)	白身魚のくす煮 きゃべつのもの スープ 7倍がゆ	白身魚 きゃべつ トマト 米	七分つき米、油、オリーブ油	納豆、ピザ用チーズ、合挽肉、ちりめんじゃこ、いりごま、カットわかめ	なす、きゃべつ、玉葱、人參、セロリ	
14 木	かしのあげに ブロッコリーのごまあえ みそしる(あつあげ) ななぶつきまい のむヨーグルト	とりのもの 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 オクラ 米	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉、厚揚げ(四角)、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま	なす、玉葱、三色パプリカ、青葱	
15 金	ポークピカタ アスパラスパゲッティ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい	ポークピカタ トマトのもの みそしる(しいたけ) なんはん	豆腐のくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ	豆腐 トマト カリフラワー 米	七分つき米、スパゲティ、小麦粉、油、マーガリン	豚モモ肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、うす揚	トマト*、グリーンアスパラガス、生しいたけ、サニーレタス、青葱	
16 土	やさしいため あげシューマイ みそしる(じゃがいも) ななぶつきまい	やさしいため オクラのもの みそしる(じゃがいも) なんはん	白身魚のくす煮 オクラのもの みそ汁 7倍がゆ	白身魚 オクラ トマト 米	七分つき米、じゃが芋、油	E'入りシューマイ(冷)、豚モモ肉、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	きゃべつ、トマト*、玉葱、人參、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱	

日付	完了期 よるごはん	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	
19 火	わふうホイコーロ ニラたま スープ (もやし) ななぶつきまい のむヨーグルト	わふうホイコーロ カリフラワーのにも スープ (もやし) なんはん	ささみのくす煮 カリフラワーのにも スープ 7倍がゆ	ささみ カリフラワー オクラ 米	七分つき米、油、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚 モモ肉、卵、みそ、カット わかめ	きゃべつ、もやし、ピーマ ン、しめじ、人参、にら、 土生姜	
20 水	ハンバーグ にんじんグラッセ じゃこピーマンいため みそしる (しいたけ) ななぶつきまい	ハンバーグ にんじんグラッセ ブロッコリーのにも みそしる (しいたけ) なんはん	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、パン粉、油、 ゴマ油、砂糖、マーガリン	合挽肉、米みそ (淡色辛み そ)、牛レバー、卵、牛 乳、ちりめんじゃこ、うす 揚	玉葱、人参、トマト*、 ピーマン、生しいたけ、サ ニールタス	おてつだいかつどう にんじんかたぬぎ
21 木	ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ みそしる (豆) ななぶつきまい くだもの	ぶたにくのしょうがやき トマトのにも みそしる (豆) なんはん くだもの	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、砂糖、マヨ ネーズ、油、こまき麩	豚モモ肉、米みそ (淡色辛 みそ)、うす揚、ひじき、 いりごま、カットわかめ	まくわうり、トマト*、玉葱、 アトコトホレ、サニールタス、 いんげん (冷)、人参、土生 姜、青葱	デザートデー
22 金	ロールサンドフライ はるさめサラダ みそしる (えのき) ななぶつきまい (なっとう)	ぶたのにも かぼちゃのにも みそしる (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 みそ汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人参 米	七分つき米、パン粉、油、 はるさめ、小麦粉、砂糖、 ゴマ油	豚モモ肉、納豆、米みそ (淡色辛みそ)、卵、ロ ースハム、うす揚	アヲロツリ (冷凍)、トマ ト*、えのき茸、オクラ、 人参、胡瓜、青葱	ほごしゃかい
23 土	マーボーどうふ ほうれんそうのいそべあえ みそしる (たまねぎ) ななぶつきまい	マーボーどうふ ほうれんそうのにも みそしる (たまねぎ) 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 ブロッコリー 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)、もみ のり、カットわかめ	ほうれん草、玉葱、しろ 葱、青葱、土生姜	
25 月	そばめし ネバナあえ (ながいも) ちりめんじゃこ みそしる (なす)	そばめし (なんはん) オクラのにも みそしる (なす)	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 カリフラワー 米	焼きそばめん、米、長芋、 油	ししゃも、納豆、豚ひき 肉、米みそ (淡色辛み そ)、うす揚、ちりめん じゃこ、かつお節	きゃべつ、なす、オクラ、 玉葱、青葱	
26 火	しろみざかなのあんかけ きんぴられんこん みそしる (豆) ななぶつきまい のむヨーグルト	しろみざかなのあんかけ かぼちゃのにも みそしる (豆) なんはん	ささみのくす煮 かぼちゃのにも みそ汁 7倍がゆ	ささみ かぼちゃ 人参 米	七分つき米、油、片栗粉、 砂糖、おつゆ麩	ヨーグルト(ドリンク)、冷 凍骨なしメルルーサ、米み そ (淡色辛みそ)、いりご ま、カットわかめ	れんこん、玉葱、きゃべ つ、人参、竹の子 (ゆ で)、生しいたけ、ピーマ ン、青葱	
27 水	かしのてりやき スパゲティーサラダ みそしる (じゃがいも) ななぶつきまい	かしのてりやき トマトのにも みそしる (じゃがいも) なんはん	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、ス パゲティー、マヨネーズ、 砂糖	鶏モモ肉、ツナ缶、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚	トマト、胡瓜、サニールタ ス、青葱、土生姜	
28 木	はるさめいため きゅうりのナムル みそしる (さといも) ななぶつきまい (なっとう)	はるさめいため カリフラワーのにも みそしる (さといも) なんはん (なっとう)	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、里芋 (冷 凍)、はるさめ、ゴマ油、 砂糖	納豆、豚バラ肉、米みそ (淡色辛みそ)、うす揚、 いりごま	胡瓜、きゃべつ、ピーマ ン、人参、竹の子 (ゆ で)、干し椎茸、青葱	
29 金	さけごはん てんぷら みそしる (なす) のむヨーグルト	さけごはん (なんはん) オクラのにも みそしる (なす)	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、小麦粉、油、 砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、え び (天ぷら用)、鮭フレー ク、卵、うす揚、米みそ (淡色辛みそ)、いりごま	かぼちゃ、なす、みつば、 青葱	
30 土	ハムライス フレンチサラダ スープ (ベジタブル)	ハムライス (なんはん) きゃべつにもの スープ (ベジタブル)	豆腐のくす煮 きゃべつにもの スープ 7倍がゆ	豆腐 きゃべつ 人参 米	七分つき米、フレンチド レッシング (分離型)、油	ロースハム、ベーコン	玉葱、きゃべつ、ミックスベジ タブル (冷凍)、人参、胡瓜、 マッシュルーム缶、レーズン、 グリーンピース (冷凍)	