

| 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～ | | 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 | |
| 01 水 | にくじゃがに かぼちゃサラダ みそしる(なす) ななぶつきまい(なっとう) | にくじゃがに かぼちゃのにも みそしる(なす) 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 人參 米 | 七分つき米、チルドポテ ト、糸こんにゃく、マヨ ネーズ、油、砂糖 | 納豆、牛肉(うすぎり)、 米みそ(淡色辛みそ)、う す揚 | 玉葱、栗かぼちゃ、なす、 人參、胡瓜、いんげん (冷)、レーズン、青葱 | |
| 02 木 | ポテトとおこめのささみカツ だいこんさっぱりサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまいのむヨーグルト | ハンバーグ だいこんのにも みそしる(しいたけ) 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 トマト 米 | 七分つき米、油 | ヨーグルト(ドリンク)、ポ テトとおこめのささみか つ、米みそ(淡色辛み そ)、ツブ缶、うす揚 | 大根、きゃべつ、トマト *、生しいたけ、水菜、青 葱 | |
| 07 火 | あかうおのなんばんづけ いんげんのツナあえ とんじる ななぶつきまい(なっとう) | あかうおのにも ブロッコリーのにも とんじる なんはん(なっとう) | 白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 ブロッコリー 人參 米 | 七分つき米、さつまいも、 油、小麦粉、砂糖、マヨ ネーズ | 冷凍骨なし赤魚50、納 豆、豚モモ肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、ツブ缶 | いんげん(冷)、人參、 玉葱、大根、セロリ、青葱 | |
| 08 水 | にくととうふのにも きゅうりもみ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまいのむヨーグルト | にくととうふのにも オクラのにも みそしる(たまねぎ) 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 人參 米 | 七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖 | ヨーグルト(ドリンク)、焼 き豆腐、牛肉(うすぎ り)、米みそ(淡色辛み そ)、ちりめんじゃこ、 カットわかめ | 胡瓜、人參、玉葱、いんげ ん(冷)、青葱 | |
| 09 木 | ぶたにくとこんにゃくのみそいため ブロッコリーサラダ(ツナ) みそしる(はくさい) ななぶつきまい いちご | ぶたにくとこんにゃくのみそいため じゃがいものにも みそしる(はくさい) なんはん いちご | 豆腐のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 じゃがいも ブロッコリー 米 | 七分つき米、糸こんにゃ く、じゃが芋、マヨネ ーズ、油、砂糖 | 豚モモ肉(うすぎり)、米 みそ(淡色辛みそ)、ツナ 缶、カットわかめ | いちご、はくさい、ﾌﾞｯｸﾞ ｺｰﾘｰ(冷凍)、しろ葱、 しめじ、人參、竹の子(ゆ で)、青葱 | デザートデー |
| 10 金 | かしわのあますあん こらたま みそしる(キャベツ) ななぶつきまい(なっとう) | やさしいため カリフラワーのにも みそしる(キャベツ) 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 人參 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 | 玉葱、新きゃべつ、人參、 ピーマン、にら、干し椎 茸、青葱、土生姜 | |
| 11 土 | はっぼうさい さつまいものレモンに みそしる(えのき) ななぶつきまい | はっぼうさい さつまいものにも みそしる(えのき) なんはん | 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 人參 米 | 七分つき米、さつまいも、 砂糖、油、片栗粉 | 豚モモ肉(うすぎり)、冷 凍むきえび、米みそ(淡色 辛みそ)、カットわかめ | はくさい、玉葱、えのき 茸、人參、竹の子(ゆ で)、生しいたけ、ヤング コーン、レモン、青葱 | |
| 13 月 | さわらのみそに いりとうふ みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう) | さわらのみそに カリフラワーのにも みそしる(だいこん) なんはん(なっとう) | 豆腐のくす煮 カリフラワーのにも みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 カリフラワー 人參 米 | 七分つき米、糸こんにゃ く、砂糖、油 | 冷凍骨なしさわら、ソフト 木綿、納豆、米みそ(淡色 辛みそ)、鶏ミンチ、うす 揚、冷凍骨なしさわら (大) | 大根、ﾌﾞｯｸﾞｺｰﾘｰ(冷 凍)、人參、干し椎茸、に ら、青葱、土生姜 | |
| 14 火 | れいしゃぶ やさいのうまに みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう) | れいしゃぶ ブロッコリーのにも みそしる(えのき) なんはん(なっとう) | 白身魚のくす煮 ブロッコリーのにも みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 ブロッコリー オクラ 米 | 七分つき米、里芋(スライ ス)、糸こんにゃく、砂糖 | 豚肩ロース(うすぎり)、 納豆、米みそ(淡色辛み そ) | トマト*、大根おろし、人 參、れんこん、玉葱、えの き茸、サニーレタス、いん げん(冷)、干し椎茸、 青葱 | |
| 15 水 | ミックスフライ にんじんのゆうぜんいり みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう) | ぶたにくのソテー にんじんのにも みそしる(ふ) なんはん(なっとう) | 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 トマト 米 | 七分つき米、油、パン粉、 小麦粉、おつゆ麩 | 納豆、豚肉(ヒレ)、えびフ ライ(冷凍)、米みそ(淡 色辛みそ)、卵、たらこ、 カットわかめ | 人參、トマト*、きゃべ つ、かぼちゃ、ピーマン、 青葱 | |

☆初期食はミルク対応です。

| 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 | |
| 16 木 | ひじきごはん ごもくきんぴら あげシューマイ のっぺいじる | ひじきごはん(なんはん) オクラのもの のっぺいじる | 豆腐のくす煮 オクラのもの すまし汁 7倍がゆ | 豆腐 オクラ 人參 米 | 半つき米、里芋、糸こんにゃく、油、砂糖、片栗粉 | 北入りシューマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、錦糸卵、うす揚、ひじき | トマト*、人參、れんこん、卵打まり(冷)、いんげん(冷)、セロリ、しろ葱 | |
| 17 金 | チャンプル おくらのあえもの(なめたけ) みそしる(しめじ) ななぶつきまいのむヨーグルト | チャンプル かぼちゃのもの みそしる(しめじ) なんはん | 白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 かぼちゃ 人參 米 | 七分つき米、ゴマ油 | ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、豚バラ肉(うすぎり)、みみそ(淡色辛みそ) | 刻みオクラ、しめじ、竹の子(ゆで)、小松菜(カット)、人參、もやし、にら、なめ苺(味付け) | |
| 18 土 | かしのてりやき さといものそぼろに みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい | かしのてりやき ブロッコリーのにも みそしる(たまねぎ) 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 トマト 米 | 七分つき米、里芋(スライス)、砂糖 | 鶏モモ肉(そぎ切り)、鶏ミンチ、みみそ(淡色辛みそ)、カットわかめ | トマト*、玉葱、はくさい、サニーレタス、みつば、青葱、土生姜 | |
| 20 月 | だいこんのたきあわせ きゃべつのそくせきづけ みそしる(はくさい) ななぶつきまい | だいこんのたきあわせ カリフラワーのもの みそしる(はくさい) なんはん | 豆腐のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 カリフラワー きゃべつ 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、砂糖 | 冷凍骨なし塩鮭40、鶏モモ肉(そぎ切り)、一口がんと、みみそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、いりごま | 大根、はくさい、新じゃべつ、人參、胡瓜、小松菜(カット)、レモン、青葱 | おにぎりデー |
| 21 火 | さかなのサクサクやき にんじんグラッセ すのもの(かにかま) みそしる(しめじ) ななぶつきまい(なっとう) | さかなのサクサクやき にんじんグラッセ オクラのもの みそしる(しめじ) なんはん(なっとう) | 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、パン粉、マヨネーズ、油、砂糖、マーガリン | 冷凍骨なしメルルーサ、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、カットわかめ | アヲ 叩カ(冷凍)、トマト*、人參、しめじ、人參、小松菜(カット) | |
| 22 水 | ぶたにくのしょうがやき こうやとうぶのゆうぜんだき すましじる ななぶつきまいのむヨーグルト | ぶたにくのしょうがやき トマトのもの すましじる なんはん | ささみのくす煮 トマトのもの すまし汁 7倍がゆ | ささみ トマト 人參 米 | 七分つき米、砂糖、油 | ヨーグルト(ドリンク)、豚モモ肉(うすぎり)、高野豆腐、うす揚 | 玉葱、トマト*、えのき茸、人參、サニーレタス、いんげん(冷)、土生姜、干し椎茸、みつば | |
| 23 木 | ぎゅうちゃんごはん やさいのにも みそしる(たまねぎ) | ぎゅうちゃんごはん(なんはん) カリフラワーのもの みそしる(たまねぎ) | 豆腐のくす煮 カリフラワーのもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 カリフラワー 人參 米 | 半つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、砂糖、油 | 牛肉(うすぎり)、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚 | 人參、玉葱、卵打まり(冷)、みつば、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱 | |
| 24 金 | チンジャオロースー ポテトサラダ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう) | チンジャオロースー じゃがいものにも みそしる(しいたけ) なんはん(なっとう) | 白身魚のくす煮 じゃがいものにも みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 じゃがいも ブロッコリー 米 | 七分つき米、チルドポテト、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉 | 牛肉(うすぎり)、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚 | ピーマン、トマト*、人參、竹の子(ゆで)、胡瓜、生しいたけ、玉葱、青葱、土生姜 | ほごしゃがい |
| 25 土 | やさしいため あげシューマイ みそしる(きのこ) ななぶつきまい | やさしいため トマトのもの みそしる(きのこ) なんはん | ささみのくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ トマト 人參 米 | 七分つき米、油 | 北入りシューマイ(冷)、豚モモ肉(うすぎり)、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚 | きゃべつ、トマト*、玉葱、しめじ、えのき茸、人參、ピーマン、竹の子(ゆで)、生しいたけ、青葱 | |
| 27 月 | ハンバーグ ほうれんそうソテー クラムチャウダー ななぶつきまい | ハンバーグ ほうれんそうのもの クラムチャウダー 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、じゃが芋、パン粉、小麦粉、マーガリン | 合挽肉、牛乳、あさり水煮、牛レバー、卵 | 玉葱、ほうれん草、トマト*、人參、アイドール缶、サニーレタス | |
| 28 火 | ぶたにくのうまに ふきのおかかあえ みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう) | ぶたにくのうまに かぼちゃのもの みそしる(こまつな) なんはん(なっとう) | 白身魚のくす煮 かぼちゃのもの みそ汁 7倍がゆ | 白身魚 かぼちゃ 人參 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、油、砂糖 | 豚モモ肉(うすぎり)、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節 | ふき、ごぼう、小松菜(カット)、人參、玉葱、いんげん(冷) | ゆうすずみいん① |
| 29 水 | しろみざかなのピカタ きゅうりのすのもの(カニカマ) みそしる(だいこん) ななぶつきまい(なっとう) | しろみざかなのピカタ トマトのもの みそしる(だいこん) なんはん(なっとう) | ささみのくす煮 トマトのもの みそ汁 7倍がゆ | ささみ トマト カリフラワー 米 | 七分つき米、小麦粉、マーガリン、砂糖 | 冷凍骨なしメルルーサ、納豆、卵、みみそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、うす揚、カットわかめ、冷凍骨なしメルルーサ(大) | 大根、トマト*、胡瓜、人參、サニーレタス、青葱 | |
| 30 木 | ロールサンドフライ たいすサラダ(ツナ) みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう) | ぶたにくのもの ブロッコリーのもの みそしる(ふ) なんはん(なっとう) | 豆腐のくす煮 ブロッコリーのもの みそ汁 7倍がゆ | 豆腐 ブロッコリー 人參 米 | 七分つき米、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、おつゆ麩 | 豚モモ肉(巻きやすく)、納豆、大豆(ゆで)、みみそ(淡色辛みそ)、ツナ缶、卵、カットわかめ | トマト*、人參、グリーンアスパラガス、胡瓜、サニーレタス、青葱 | |
| 31 金 | ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ みそしる(キャベツ) ななぶつきまい のむヨーグルト | ちくぜんに オクラのもの みそしる(キャベツ) 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 ほうれんそう 米 | 七分つき米、糸こんにゃく、里芋(スライス)、砂糖 | ヨーグルト(ドリンク)、鶏モモ肉(そぎ切り)、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚、かつお節 | ほうれん草、きゃべつ、人參、れんこん、ごぼう、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱 | |

☆初期食はミルク対応です。