



日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	おやつ	
1	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	まぜごはん	まぜごはん	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン	おかし	
3	月	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん スープ	鶏ミンチ 人参 ニラ もやし 玉葱 わかめ	おかし	
4	火	こしがゆ(おもゆ) かぼちゃのペースト	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃ煮	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 かぼちゃ (マヨドレ)	バナナ おかし	
5	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁 野菜のジャコの和え物	鶏ミンチ ほうれん草 大根 人参 ねぎ 麩 (ジャコ)	蒸しパン	
6	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 わかめ ねぎ (ひじき)	シュガートースト	
7	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パン粥 スープ 野菜の和え物	食パン サラダ クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	ジャコごはん	
8	土	<b>秋まつり</b>					
10	月	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 (ツナ マヨドレ ケチャップ)	おかし	
11	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	鶏肉 キャベツ 人参 ブロッコリー わかめ (みそ)	わかめごはん	
12	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 こまつなっとう	白身魚のケチャップ煮 こまつなっとう みそ汁	白身魚 納豆 小松菜 大根 ねぎ わかめ (ジャコ みそ ケチャップ)	おかし	
13	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 さといも 人参 大根 ねぎ	おかし	
14	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ (マヨドレ)	ジャコトースト	
15	土	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	おかゆ 具沢山汁	わかめごはん 具沢山汁	鶏肉 豆腐 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ わかめ)	おかし	
17	月	<b>敬老の日</b>					
18	火	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	すき焼き風煮 野菜の和え物	すき焼き風煮 即席漬け	鶏肉 豆腐 玉葱 白菜 人参 ねぎ 胡瓜 大根 キャベツ	ツナ入りお好み焼き	
19	水	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜の煮物 サラダ	白身魚 レタス 胡瓜 玉葱 (マヨドレ)	おかし	
20	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	具沢山汁 ほうれん草の和え物	具沢山汁 ほうれん草の和え物	鶏肉 さつまいも ほうれん草 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ)	おかし	
21	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のハンバーグ スープ	鶏ミンチ じゃがいも いんげん 玉葱 人参 キャベツ ピーマン	ゆかりごはん	
22	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パン粥 スープ	食パン スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参	おかし	
24	月	<b>振替休日(秋分の日)</b>					
25	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚のちゃんちゃん焼き 清汁	白身魚 キャベツ 玉葱 人参 豆苗 ねぎ わかめ (みそ)	おかし	
26	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティ煮 野菜の和え物	スパゲティ煮 マセドアンサラダ風	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 胡瓜 (マヨドレ ケチャップ)	わかめごはん	
27	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	筑前煮風 胡瓜の和え物	筑前煮風 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜 (ジャコ)	おかし	
28	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん 春雨サラダ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 胡瓜 (春雨 マヨドレ)	ホットケーキ	
29	土	こしがゆ(おもゆ) ブロッコリーのペースト	パン粥 スープ	食パン スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー	おかし	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。

( )は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。

食材の状況により変更する場合があります。

