



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	木	こしがゆ(おもゆ) ブロッコリーのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 ブロッコリー 人参 キャベツ (マヨドレ)	ゆかりごはん	
2	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚のあんかけ 大豆と野菜の煮物	白身魚のケチャップ煮 大豆入りひじき煮 清汁	白身魚 大豆 人参 ねぎ (麩 ケチャップ ひじき)	おかし	
3	土	文化の日					
5	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉 豆腐 玉葱 白菜 ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 大根	おかし	
6	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	まぜごはん 野菜スープ	まぜごはん 野菜スープ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも	バナナ おかし	
7	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉・大豆・野菜の煮物 小松菜の和え物	鶏肉・大豆・野菜のケチャップ煮 小松菜のジャコ和え	鶏肉 大豆 玉葱 人参 小松菜 (ジャコ ケチャップ)	ポテトもち風	
8	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	パン粥 鶏肉と野菜の煮物	食パン サラダ 鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも ブロッコリー キャベツ (マヨドレ)	いもごはん	
9	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚のあんかけ 具沢山汁	白身魚の煮付け 具沢山汁	白身魚 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ)	おかし	
10	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	スパゲティ煮	スパゲティ煮	鶏ミンチ 玉葱 人参	おかし	
12	月	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 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ	鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 胡瓜 (マヨドレ)	柿 おかし	
13	火	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	鶏ミンチ ほうれん草 大根 人参 わかめ ねぎ	きな粉トースト	
14	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	スパゲティ煮 野菜の和え物	スパゲティ煮 ココロサラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 胡瓜 カリフラワー (ケチャップ マヨドレ)	わかめごはん	
15	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 人参 大根 里芋 ねぎ	米粉豆腐ドーナツ	
16	金	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 こまつ納豆	白身魚と野菜の煮物 彩り納豆和え	白身魚 納豆 小松菜 人参 大根 わかめ ねぎ	おかし	
17	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パン粥 スープ	食パン スープ	鶏肉 マカロニ じゃがいも 玉葱 人参	おかし	
19	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	ほうれん草ケーキ	
20	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	おかゆ 具沢山汁	わかめごはん 具沢山汁	鶏肉 人参 大根 玉葱 ねぎ じゃがいも (みそ カットわかめ)	りんご おかし	
21	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん もやしと人参の和え物	具入りごはん もやしと人参の和え物	鶏肉 キャベツ 玉葱 ねぎ もやし 人参	お好み焼き風	
22	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 胡瓜の和え物	白身魚と野菜の煮物 胡瓜の和え物	白身魚 胡瓜 大根 わかめ ねぎ (ジャコ)	おかし	
23	金	勤労感謝の日					
24	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	そばろ納豆ごはん	そばろ納豆ごはん	鶏ミンチ 納豆 人参 ねぎ (ひじき)	おかし	
26	月	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	うどん 鶏肉と野菜の煮物	うどん 鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 人参	ゆかりごはん	
27	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	筑前煮風 胡瓜とわかめの和え物	筑前煮風 胡瓜とわかめの和え物	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜 わかめ	ジャコトースト	
28	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚のあんかけ 具沢山汁	白身魚の煮付け 具沢山汁	白身魚 じゃがいも 人参 玉葱 わかめ (みそ)	さつまいものバター焼き	
29	木	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏バーグ ジャコサラダ スープ	鶏ミンチ 玉葱 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ ケチャップ)	バナナ蒸しパン	
30	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん コールスロー	鶏肉 さつまいも 南瓜 玉葱 人参 大根 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	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。



