



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	
2	月	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜の味噌煮 切干大根煮	白身魚 玉ねぎ 人参 わかめ(切干大根 みそ)	パンケーキ	
3	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 スープ	鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも パプリカ キャベツ 玉ねぎ	おかし	
4	水	こしがゆ(おもゆ) ジャがいものペースト	鶏じゃが 野菜の和え物	鶏じゃが 野菜のゆかりあえ	鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 胡瓜(ゆかり)	梨・おかし	
5	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト(ツナ)	おかかごはん	
6	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 マカロニと野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	鶏肉 マカロニ 胡瓜 玉ねぎ わかめ (みかん缶詰 マヨドレ)	おかし	
7	土	秋まつり					
9	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 みそ汁	白身魚 さつまいも キャベツ 玉 ねぎ 人参 大根 玉ねぎ ねぎ (みそ)	フルーツあえ	
10	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	おかし	
11	水	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 里芋 人参 大根 ねぎ	オレンジ・おかし	
12	木	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	二色ごはん 南瓜の煮物	二色ごはん 南瓜の煮物	鶏肉 ほうれん草 南瓜	きな粉トースト	
13	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 具沢山清汁	あんかけごはん 具沢山汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ(みそ)	おかし	
14	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	おじや	おじや	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
16	月	敬老の日					
17	火	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	バナナ・おかし	
18	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲッティー煮 ポテトサラダ	スパゲッティー煮 ポテトサラダ	スパゲッティー 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 (ケチャップ マヨドレ)	わかめごはん	
19	木	こしがゆ(おもゆ) ジャがいものペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚とひじきの煮物 みそ汁	白身魚 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ わかめ (みそ ひじき)	蒸しさつまいも	
20	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	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 わかめ(ジャコ)	おかし	
21	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ ねぎ 人参	おかし	
23	月	秋分の日					
24	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	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 ジャがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
25	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	白身魚と野菜の煮物 スープ	白身魚と野菜のケチャップ煮 スープ	白身魚 胡瓜 人参 玉ねぎ(ケチャップ)	サンドイッチ	
26	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	具入りごはん 清汁	具入りごはん みそ汁	鶏肉 豆腐 さつまいも ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ(みそ)	おかし	
27	金	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉 納豆 小松菜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	おかし	
28	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	おじや	おじや	鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参	おかし	
30	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	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 ジャがいも 人参 玉ねぎ キャベツ (ケチャップ マヨドレ)	ホットケーキ	

※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。

