



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	火	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	パン粥 スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 さつまいも 玉 ねぎ 人参 かぶ レタス 胡 瓜 トマト	おかかごはん	
2	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	おかし	
3	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	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 大根 胡瓜 人参 ねぎ (切干大根 みそ)	梨・おかし	
4	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉 里芋 大根 人参 白菜 ねぎ	おかし	
5	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	鶏肉 人参 白菜 玉ねぎ もやし	おかし	
7	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	さつまいもマッシュ にゆうめん	こぶきさつまいも にゆうめん	鶏肉 さつまいも そうめん 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ	おかし	
8	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚の天ぷら みそ汁	白身魚 胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ	シュガートースト	
9	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	具入りごはん 清汁	具入りごはん 清汁	鶏肉 人参 小松菜 ねぎ ねぎ	蒸しさつまいも	
10	木	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	鶏肉 ふ ほうれん草 大 根 人参 ねぎ	おかし	
11	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 人参 玉ねぎ レタ ス 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
12	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲッティー煮	スパゲッティー煮	鶏肉 玉ねぎ 人参	おかし	
14	月	<b>体育の日</b>					
15	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白煮魚と大豆の煮物 清汁	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 大根 わかめ ねぎ (ひじき みそ)	柿・おかし	
16	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん 草 人参 玉ねぎ わかめ	コーントースト	
17	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	麻婆豆腐風 野菜のあえ物	麻婆豆腐風 野菜のあえ物	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	おかし	
18	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー煮 サラダ	鶏肉 スパゲッティー さつまいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (マヨドレ)	ゆかりごはん	
19	土	<b>運動会</b>					
21	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	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 人参 大根 玉ねぎ ねぎ (みそ)	バナナ・おかし	
22	火	<b>即位礼正殿の儀の行われる日</b>					
23	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	サンドイッチ	
24	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	筑前煮風 野菜のあえ物	筑前煮風 野菜のあえ物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	お好み焼き風	
25	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 人参 胡瓜 カリフラワー	マカロニの きな粉和え	
26	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	
28	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん スープ	鶏肉 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ (春雨)	おかし	
29	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りうどん 野菜のあえ物	具入りうどん 野菜のあえ物	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	あけぼのごはん	
30	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 納豆和え	白身魚と野菜のみそ煮 納豆和え	白身魚 納豆 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ (ジャコ みそ)	蒸しパン	
31	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 スープ	鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ (ケチャップ)	カボチャケーキ	



※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。

