



		午前食			午後食		
日付		中期食7～8ヶ月頃	後期食9～11ヶ月頃	材料	中期食7～8ヶ月頃	後期食9～11ヶ月頃	材料
15	月	① 7倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 白身魚の味噌煮	① 5倍粥 ② ほうれん草のすまし汁 ③ 白身魚の味噌煮	① 米 ② ほうれん草、玉ねぎ、かつお・昆布だし汁、醤油 ③ カレイ、人参、玉ねぎ、キャベツ、三温糖、片栗粉、米みそ、かつお・昆布だし汁	① 7倍粥 ② お麩の味噌汁 ③ 大豆のトマト煮	① 5倍粥 ② お麩の味噌汁 ③ 大豆のトマト煮	① 米 ② 玉ねぎ、焼麩（小町麩）、米みそ、かつお・昆布だし汁 ③ 大豆水煮、人参、カットトマト缶、玉ねぎ、三温糖、片栗粉、かつお・昆布だし汁、醤油
16	火	① 7倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	① 5倍粥 ② じゃが芋の味噌汁 ③ しらすと野菜の煮物	① 米 ② カットわかめ、じゃが芋、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ しらす、人参、さやいんげん、三温糖、片栗粉、じゃが芋、煮干し・昆布だし汁、	① 7倍粥 ② 人参のすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	① 5倍粥 ② 人参のすまし汁 ③ 高野豆腐と野菜の味噌煮	① 米 ② 人参、さやいんげん、煮干し・昆布だし汁、醤油 ③ 高野豆腐、人参、三温糖、片栗粉、さつま芋、米みそ、煮干し・昆布だし汁
17	水	① 7倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ ツナと白菜煮	① 5倍粥 ② わかめの味噌汁 ③ ツナと白菜煮	① 米 ② カットわかめ、玉ねぎ、米みそ、昆布だし汁 ③ ツナ缶、白菜、人参、三温糖、片栗粉、昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② 白菜のスープ ③ 豆腐と野菜のケチャップ煮	① 5倍粥 ② 白菜のスープ ③ 豆腐と野菜のケチャップ煮	① 米 ② 白菜、人参、昆布だし汁、塩 ③ 木綿豆腐、もやし、玉ねぎ、三温糖、ケチャップ、昆布だし汁
18	木	① 7倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ ツナと野菜のトマト煮	① 5倍粥 ② 玉ねぎのスープ ③ ツナと野菜のトマト煮	① 米 ② 人参、玉ねぎ、昆布だし汁、塩 ③ ツナ缶、人参、カットトマト缶、三温糖、片栗粉、じゃが芋、昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 米 ② 人参、なす、米みそ、昆布だし汁 ③ 高野豆腐、人参、玉ねぎ、三温糖、片栗粉、じゃが芋、昆布だし汁、醤油
19	金	① 豆腐のあんかけ丼 ② 温野菜 ③	① 豆腐のあんかけ丼 ② 温野菜 ③	① 木綿豆腐、人参、大根、片栗粉、米、昆布だし汁、醤油 ② 大根、きゅうり、 ③	① 7倍粥 ② わかめのスープ ③ 豆腐とお麩のケチャップ煮	① 5倍粥 ② わかめのスープ ③ 豆腐とお麩のケチャップ煮	① 米 ② カットわかめ、人参、昆布だし汁、塩 ③ 木綿豆腐、大根、三温糖、片栗粉、焼麩（小町麩）、ケチャップ、昆布だし汁
20	土	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつま芋のツナ煮	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ さつま芋のツナ煮	① 米 ② 玉ねぎ、小松菜、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ ツナ缶、人参、三温糖、片栗粉、さつま芋、煮干し・昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 米 ② 玉ねぎ、さつま芋、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ 高野豆腐、もやし、人参、小松菜、三温糖、片栗粉、煮干し・昆布だし汁、醤油
22	月	① 7倍粥 ② シチュー ③ 温野菜	① 5倍粥 ② シチュー ③ 温野菜	① 米 ② 鶏ひき肉（離）、牛乳、人参、玉ねぎ、片栗粉、じゃが芋、塩 ③ 人参、きゅうり、	① 7倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	① 米 ② カットわかめ、玉ねぎ、昆布だし汁、醤油 ③ ツナ缶、人参、玉ねぎ、三温糖、片栗粉、じゃが芋、米みそ、昆布だし汁
23	火	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚と野菜のケチャップ煮	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚と野菜のケチャップ煮	① 米 ② 人参、小松菜、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ カレイ、白菜、人参、三温糖、片栗粉、ケチャップ、煮干し・昆布だし汁	① 7倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 冬瓜のそぼろ煮	① 5倍粥 ② 白菜のすまし汁 ③ 冬瓜のそぼろ煮	① 米 ② 白菜、人参、煮干し・昆布だし汁、醤油 ③ 鶏ひき肉（離）、人参、冬瓜、三温糖、片栗粉、米みそ、煮干し・昆布だし汁
24	水	① 7倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ ツナのトマト煮	① 5倍粥 ② ブロッコリーの豆乳スープ ③ ツナのトマト煮	① 米 ② 豆乳、ブロッコリー、玉ねぎ、昆布だし汁、塩 ③ ツナ缶、人参、トマト、玉ねぎ、三温糖、片栗粉、昆布だし汁、醤油	① ケチャップライス風 ② 温野菜 ③	① ケチャップライス風 ② 温野菜 ③	① 鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、三温糖、片栗粉、米、ケチャップ、昆布だし汁、醤油 ② ブロッコリー、人参、 ③
25	木	① 7倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	① 5倍粥 ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	① 米 ② チンゲン菜、玉ねぎ、米みそ、かつお・昆布だし汁 ③ 木綿豆腐、人参、玉ねぎ、大根、三温糖、かつお・昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	① 5倍粥 ② 大根のすまし汁 ③ ツナと野菜の味噌煮	① 米 ② 人参、大根、かつお・昆布だし汁、醤油 ③ ツナ缶、人参、チンゲン菜、三温糖、片栗粉、米みそ、かつお・昆布だし汁
26	金	① 7倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏ひき肉のそぼろ煮	① 5倍粥 ② かぼちゃの味噌汁 ③ 鶏ひき肉のそぼろ煮	① 米 ② かぼちゃ、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ 鶏ひき肉（離）、玉ねぎ、かぼちゃ、三温糖、片栗粉、煮干し・昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② 豆腐と大根のおろし煮 ③ ゆでかぼちゃ	① 5倍粥 ② 豆腐と大根のおろし煮 ③ ゆでかぼちゃ	① 米 ② 充てん豆腐、玉ねぎ、大根、三温糖、煮干し・昆布だし汁、醤油 ③ かぼちゃ、
27	土	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物	① 米 ② 玉ねぎ、小松菜、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ 高野豆腐、もやし、人参、三温糖、片栗粉、煮干し・昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の味噌煮	① 5倍粥 ② 玉ねぎのすまし汁 ③ ツナとじゃが芋の味噌煮	① 米 ② 人参、玉ねぎ、煮干し・昆布だし汁、醤油 ③ ツナ缶、人参、三温糖、片栗粉、じゃが芋、米みそ、煮干し・昆布だし汁
29	月	① 7倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚とかぶの煮物	① 5倍粥 ② 小松菜の味噌汁 ③ 白身魚とかぶの煮物	① 米 ② 小松菜、焼麩（小町麩）、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ カレイ、人参、かぶ、三温糖、片栗粉、煮干し・昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② かぶの味噌汁汁 ③ 大豆と野菜の煮物	① 5倍粥 ② かぶの味噌汁汁 ③ 大豆と野菜の煮物	① 米 ② カットわかめ、かぶ、米みそ、煮干し・昆布だし汁 ③ 大豆水煮、人参、小松菜、三温糖、片栗粉、煮干し・昆布だし汁、醤油
30	火	① 7倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	① 5倍粥 ② なすの味噌汁 ③ 豆腐と野菜の煮物	① 米 ② なす、玉ねぎ、米みそ、昆布だし汁 ③ 木綿豆腐、人参、キャベツ、三温糖、片栗粉、昆布だし汁、醤油	① 7倍粥 ② チンゲン菜の清まし汁 ③ ツナと野菜の煮物	① 5倍粥 ② チンゲン菜の清まし汁 ③ ツナと野菜の煮物	① 米 ② チンゲン菜、玉ねぎ、昆布だし汁、醤油 ③ ツナ缶、人参、なす、三温糖、片栗粉、昆布だし汁、醤油

※中期食、後期食の献立は一緒ですが、形態を変えて提供しております。

※子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。

	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50～80	5倍粥80～ご飯80
野菜・果物 (g)	つぶし菜、ペースト状の野菜など、ひとさじから始める	20～30	40～50
魚・肉 (g)		10～15	15～20
豆腐 (g)		30～40	50～55