



2021年 11月 [2の1]

月齢	7～8ヶ月頃		9～11ヶ月頃	
授食機能	もぐもぐ期 舌による押しつぶし ⇒ 唇で取り込む		かみかみ期 歯ぐきでの咀嚼 手づかみ食べ	
調理形態	舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
固さの目安	絹ごし豆腐くらいの固さ		バナナくらいの固さ	
時間	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
1 (月)	しらすぼし入り全粥(7倍粥～5倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 おろし梨煮 野菜スープ 調製粉乳	しらすぼし入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 ココロ野菜煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 煮梨 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 しらすぼし 絹ごし豆腐 大根 人参 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ ほうれん草 梨		胚芽米 しらすぼし 沖縄豆腐 大根 人参 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ ほうれん草 梨	
2 (火)	全粥(7倍粥～5倍粥) 白身魚野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみクリームコーン煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚汁 煮りんご 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみクリームコーン煮 バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 白菜 ブロッコリー 人参 りんご 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ クリームコーン(缶) 小松菜		胚芽米 白身魚 白菜 ブロッコリー 人参 りんご 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ クリームコーン(缶) 小松菜 バナナ	
4 (木)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏レバー野菜煮 おろし梨煮 野菜スープ 調製粉乳	煮込みうどん 南瓜とりんごのマッシュ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏レバー野菜煮 煮梨 野菜スープ 調製粉乳	煮込みうどん 南瓜とりんごの茶巾 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ 人参 白菜 梨 うどん 鮭からし菜 南瓜 りんご		胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ 人参 白菜 梨 うどん 鮭からし菜 南瓜 りんご	
5 (金)	全粥(7倍粥～5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 野菜のやわらか煮 春雨野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ さつま芋		胚芽米 まぐろ ブロッコリー 人参 春雨 白菜 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ さつま芋 りんご	
6 (土)	全粥(7倍粥～5倍粥) 豆腐焼肉野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	ツナ野菜おじや つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 スティックさつま芋煮 みそ汁 調製粉乳	ツナ野菜おじや バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 鶏肉(挽) 玉ねぎ さつま芋 ほうれん草 ツナ(缶) キャベツ 人参 バナナ		胚芽米 沖縄豆腐 豚肉(挽) 玉ねぎ さつま芋 ナス ツナ(缶) キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	
8 (月)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 納豆野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏焼肉野菜煮 そうめん汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) キャベツ 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 さつま芋 バナナ		胚芽米 豚肉(挽) キャベツ 玉ねぎ 人参 そうめん ひきわり納豆 さつま芋 バナナ	
9 (火)	青菜入り全粥(7倍粥～5倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) しらすぼし野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐寄せ 根菜のやわらか煮 すまし汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすぼし野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 人参 しらすぼし キャベツ さつま芋 りんご		胚芽米 絹ごし豆腐 大根 人参 鮭のり ほうれん草 しらすぼし さつま芋 りんご	
10 (水)	全粥(7倍粥～5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) ツナ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 胡瓜とみかん和え みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 軟飯と小松菜の肉団子煮 ツナ野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 大根 人参 キャベツ ツナ(缶) 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋		胚芽米 まぐろ 胡瓜 みかん(缶) 大根 豚肉(挽) 小松菜 玉ねぎ キャベツ 人参 ツナ(缶)	
11 (木)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 納豆野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚焼肉野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ひきわり納豆 人参 じゃが芋 バナナ		胚芽米 豚肉(挽) 玉ねぎ キャベツ 南瓜 りんご ひきわり納豆 人参 じゃが芋 バナナ	
12 (金)	全粥(7倍粥～5倍粥) 豆腐野菜煮 つぶし柿 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥～5倍粥) 白身魚の大根おろし煮 野菜のくたくた煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐団子と野菜のスープ煮 柿 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚の大根おろし煮 野菜炒めやわらか煮 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 柿 白身魚 大根 白菜 パプリカ(黄)		胚芽米 沖縄豆腐 豚肉(挽) 玉ねぎ ほうれん草 人参 柿 白身魚 大根 白菜 パプリカ(黄)	
13 (土)	全粥(7倍粥～5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	豆腐と野菜のおじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	～生活発表会～ 保育13時まで	
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 沖縄豆腐 バナナ プレーンヨーグルト			

摂食機能	もぐもぐ期		かみかみ期	
	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
15 (月)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚トマト煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐鶏ささみ野菜煮 野菜スープ つぶし柿 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚トマト煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐バーグ煮込み ブロッコリーの煮浸し 柿 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鮭 玉ねぎ トマト 絹ごし豆腐 鶏ささみ(挽) 人参 ブロッコリー 柿		胚芽米 鮭 玉ねぎ トマト 大根 沖縄豆腐 豚肉(挽) ブロッコリー 柿	
16 (火)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 コーンスープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) しらすばし野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	ナスミート煮込みスパゲティ コーンスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすばし野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ナス クリームチーズ(缶) しらすばし キャベツ さつま芋		スパゲティ 豚肉(挽) 牛肉(挽) 玉ねぎ 人参 ナス クリームチーズ(缶) しらすばし キャベツ さつま芋 バナナ	
17 (水)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚と野菜のぼつてり煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 納豆野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 南瓜煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 南瓜 ほろれん草 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 ジャガが芋 バナナ		胚芽米 白身魚 南瓜 ほろれん草 ひきわり納豆 玉ねぎ 人参 ジャガが芋 バナナ	
18 (木)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみトマト煮 野菜スープ 調製粉乳	おろし胡瓜入り全粥(7倍粥~5倍粥) 煮豆腐 さつま芋とりんごのマッシュ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ポークビーンズ風煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 さつま芋とりんごの茶巾 煮胡瓜 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 さつま芋 りんご		胚芽米 ひよこ豆 鶏肉(挽) 玉ねぎ 人参 トマト 沖縄豆腐 さつま芋 りんご 胡瓜	
19 (金)	納豆入り全粥(7倍粥~5倍粥) しらすばし入りトマトスープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏挽肉野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ	納豆入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすばし入りトマトスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏挽肉野菜煮 煮りんご 野菜スープ
主な材料	胚芽米 ひきわり納豆 しらすばし 玉ねぎ トマト からし菜 鶏肉(挽) さつま芋 人参 ほろれん草 りんご		胚芽米 ひきわり納豆 しらすばし 玉ねぎ トマト からし菜 鶏肉(挽) さつま芋 人参 ほろれん草 りんご	
20 (土)	生活発表会			
22 (月)	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐野菜煮 しらすばし入り野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 肉じゃが 煮りんご 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐野菜煮 煮胡瓜 しらすばし和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 ジャガが芋 沖縄豆腐 白菜 胡瓜 しらすばし		胚芽米 ジャガが芋 玉ねぎ 人参 豚肉(挽) りんご 沖縄豆腐 白菜 胡瓜	
24 (水)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐と南瓜のぼつてり煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 根菜のやわらか煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐と南瓜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 里芋 人参 小松菜 絹ごし豆腐 南瓜 バナナ		胚芽米 まぐろ 里芋 人参 さやいんげん 小松菜 絹ごし豆腐 南瓜 バナナ	
25 (木)	煮込みうどん 鶏ささみ野菜煮 調製粉乳	ブロッコリー入り全粥(7倍粥~5倍粥) しらすばし大根おろし煮 野菜スープ 調製粉乳	肉みそうどん さつま芋の茶巾 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ブロッコリーのしらすあんかけ スティック野菜煮 野菜スープ
主な材料	うどん 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 人参 胚芽米 ほろれん草 さつま芋 ブロッコリー しらすばし 大根		うどん 豚肉(挽) 玉ねぎ 人参 胚芽米 ほろれん草 さつま芋 ブロッコリー しらすばし 大根	
26 (金)	全粥(7倍粥~5倍粥) 豆腐野菜煮 つぶし柿のヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏ささみ野菜煮 おろし煮胡瓜 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐野菜煮 柿のヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみつみれ野菜汁 煮胡瓜 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 キャベツ 玉ねぎ 柿 プレーンヨーグルト 鶏ささみ(挽) 大根 人参 ほろれん草 胡瓜		胚芽米 沖縄豆腐 キャベツ 玉ねぎ 柿 プレーンヨーグルト 鶏ささみ(挽) 大根 人参 ほろれん草 胡瓜	
27 (土)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	豆腐ツナ野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) コロコロ野菜煮 みそ汁 調製粉乳	豆腐ツナ野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 ジャガが芋 人参 沖縄豆腐 玉ねぎ からし菜 ツナ(缶) バナナ プレーンヨーグルト		胚芽米 白身魚 ジャガが芋 人参 もやし 沖縄豆腐 玉ねぎ からし菜 ツナ(缶) バナナ プレーンヨーグルト	
29 (月)	ブロッコリー入り全粥(7倍粥~5倍粥) 煮豆腐 野菜と麩のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥~5倍粥) 鶏レバーと野菜のぼつてり煮 白菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 野菜と麩のやわらか煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 レバー入りマッシュさつま芋 白菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏 麩 レバー さつま芋 白菜		胚芽米 沖縄豆腐 キャベツ 玉ねぎ 麩 ブロッコリー 豚レバー さつま芋 白菜	
30 (火)	全粥(7倍粥~5倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆入り全粥(7倍粥~5倍粥) 南瓜のヨーグルト和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	納豆入り全粥(5倍粥) 又は 軟飯 南瓜煮 鶏肉野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 キャベツ ジャガが芋 人参 ひきわり納豆 南瓜 プレーンヨーグルト		胚芽米 白身魚 キャベツ ジャガが芋 人参 りんご ひきわり納豆 南瓜 鶏肉(挽) 小松菜	