



幼児食こんだて



平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	Feあわごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 梨 ゴマじゃが コーンスープ	クラッカー オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにやく ニラ たけのこ 白菜 梨	17水	きつねうどん ほうれん草おかかあえ さつま芋のレモン煮 みかん	胚芽クラッカー ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ 豚肉 ツナ缶	茹うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 みかん キャベツ
2火	芋ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー パナナ トマト もずくスープ	りんご ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚もも肉 鶏ささみ もずく 豆腐	精白米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト	18木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の卵とじ みかん カリカリきゅうり みそ汁	バナナ ロッククッキー ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 わかめ	精白米 ごま	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん
3水	ごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー みかん スティックきゅうり みそ汁	せんべい コーンケーキ ミルク	さば ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 とうもろこし	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり 大根	19金	吹き寄せごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ すまし汁 パナナ	胚芽クラッカー ミニマドレーヌ ミルク	油揚げ 赤魚 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 カルライナス 里芋(冷凍)	人参 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ
4木	沖縄そば マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ 柿	せんべい いなり寿司 麦茶	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 精白米	刻み昆布 山東菜 ほうれん草 人参 柿	20土	ごはん 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 みかん	ウエハース タンナファクター ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚肉	精白米	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり 大根 干しいたけ みかん
5金	あわごはん 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリー レタスのスープ 梨	バナナ ゴマクッキー ミルク	厚揚げ 豚もも肉 わかめ 卵	精白米 あわ	玉ねぎ Hコーン缶 刻みパセリ トマト レタス	22月	あわごはん 肉じゃが みかん ひじきのフレンチあえ ブロッコリー みそ汁	クラッカー くずもち ミルク	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶
6土	鶏肉のあんかけ丼 スライストマト 春雨スープ バナナ	ウエハース 黒棒 ミルク	鶏もも肉	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 トマト Hコーン缶 Cコーン缶 白菜	23火	くりごはん 西京焼き ほうれん草のソテー 梨 くずきりの甘酢あえ すまし汁	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	白身魚 ベーコン わかめ 竹小町	精白米 むぎくず くずきり	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 梨 人参
9火	チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ 桃缶 チーズ	りんご 人参クラッカー 固形ヨーグルト	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ チーズ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン キャベツ きゅうり	24水	ロールパン ポテトの豆乳グラタン トマト ヨーグルトサラダ 豚肉と白菜のスープ	りんご 誕生ケーキ りんごジュース	鶏ささみ 豚肉 Pヨーグルト	ロールパン じゃが芋 精白米 むぎごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト 白菜 小松菜 干しいたけ
10水	お弁当会 ♡愛情たっぷりの お弁当お願いします♡	せんべい メロンパン ミルク				25木	あわごはん(青のり) 豚肉のゴマソースがらめ パクチョイ炒め そうめん汁 柿	せんべい ジャムサンド ミルク	豚肉 豆腐	精白米 あわ そうめん	パクチョイ しめじ 玉ねぎ りんご 人参 ねぎ
11木	スパゲティミートソース マッシュポテト 枝豆(3歳クラス~) コーンスープ 柿	バナナ しらすおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン 枝豆 Hコーン缶	26金	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	胚芽クラッカー かるかん ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ハム もずく	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン ホールトマト 缶
12金	Feごはん さんまのかば焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 みかん	胚芽クラッカー アップルケーキ ミルク	さんま開き 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん トマト なす	27土	あわごはん 麻婆豆腐 カリカリきゅうり 中華スープ 梨	ウエハース スティックパン ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり チンゲン菜
13土	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 パナナ	ウエハース どら焼き ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 パナナ	29月	Feごはん ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 スティックきゅうり みかん	クラッカー ココア蒸しパン ミルク	竹小町 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	刻みパセリ 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり ニラ
15月	Feごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー 大根汁 キャベツのツナあえ みかん	クラッカー 芋蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 竹小町 ツナ缶 納豆 わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	30火	三色ごはん マカロニサラダ レタスのスープ 柿	りんご きなこトースト ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 マカロニ	人参 ほうれん草 レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご レーズン きゅうり
16火	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 梨 きゅうりの甘酢あえ みそ汁	りんご レモンラスク 乳飲料	白身魚 豚ひき肉 しらす干し わかめ もずく 豆腐	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	31水	Feごはん 鶏のから揚げ トマト ひじきの五目煮 ゆし豆腐 きゅうりのごまあえ 梨	せんべい ハロウィンパイ ミルク	鶏もも肉 ひじき 油揚げ ベーコン	米 カルライナス	人参 こんにやく ニラ トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 梨

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 梨 (主な材料) 人参 白菜 わかめ 麩 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャガイモ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんごぐず煮
2火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 小松菜 絹ごし豆腐 あおさ パナナ	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 米 トマト 白身魚 小松菜 ジャガイモ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
3水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 みかん	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー 米 ジャガイモ 人参 鶏ひき肉 大根 わかめ りんご 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
4木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 レタス 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パナナ きなこ	菜がゆ(べたべた) 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のみどり煮 かぼちゃのスープ きなこバナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 ころころ人参 米 さつま芋 りんご 鶏ささみ 玉ねぎ Cコーン缶 梨 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 スティック人参
5金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 ジャガイモ ブロッコリー ほうれん草 みかん	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ みかん	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 うどん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん汁 りんご
6土	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ パナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 りんご 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャガイモ かぼちゃ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり Cコーン缶 ジャガイモ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 白身魚 ジャガイモ トマト缶 キャベツ 人参 わかめ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ
10水	お弁当会 愛情たっぷりの お弁当お願いします♡ 			全がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 豆腐 きゅうり そうめん ツナ缶 人参 大根 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 そうめん汁 りんご
11木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト ジャガイモ あおさ 麩 りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ 米 豆腐 白身魚 ブロッコリー 人参 ジャガイモ わかめ パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
12金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 野菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ さつま芋 パナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ころころ芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スティック芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンスープ りんご 米 豆腐 人参 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ ジャガイモ ブロッコリー	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 コーンスープ りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ トマトレタス 人参 大根 わかめ パナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ りんご 米 豆腐 人参 さつま芋 トマト 玉ねぎ レタス りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 蒸し芋 トマトスープ りんご
15月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のスープ煮 大根・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ 麩 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのみどり煮 芋スープ りんごぐず煮 米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー さつま芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどり煮 芋スープ りんごぐず煮

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【 NO 2 】

離乳食こんだて (平成30年 10月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ころころトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨 食パン 鶏ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ Cコーン缶 梨	スティックトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ 梨
17 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 そうめん汁 りんご
18 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 鶏ささみ 人参 Cコーン缶 みかん	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ 米 さつま芋 りんご 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 芋ペースト (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 さつま芋 りんご 絹ごし豆腐 わかめ ほうれん草 みかん	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のうま煮 くたくたそうめん汁 梨ゼリー 米 白身魚 大根 玉ねぎ そうめん 人参 梨 粉寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のうま煮 そうめん汁 梨ゼリー
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 豆腐 大根 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨 米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー なす わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご 米 じゃが芋 キャベツ ツナ缶 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご
23 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参 Cコーン缶 梨	みどりがゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	パンがゆ⇒ころころトースト 芋きんとん 鶏と野菜のみそ汁 バナナ 食パン さつま芋 りんご 鶏ささみ 人参 ほうれん草 バナナ	スティックトースト 芋きんとん 鶏と野菜のみそ汁 バナナ
24 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 バクチョイ 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや 炒り豆腐 すまし汁 梨のゼリー 米 じゃが芋 バクチョイ ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 梨 粉寒天	おじや 炒り豆腐 すまし汁 梨のゼリー
25 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ りんご	具だくさんおじや みそ汁 バナナヨーグルト 米 ツナ缶 人参 キャベツ じゃが芋 かぼちゃ バナナ Pヨーグルト	具だくさんおじや みそ汁 バナナヨーグルト
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 みかん	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 大根そぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 大根 人参 鶏ひき肉 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 大根そぼろ煮風 みそ汁 りんご
27 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 じゃが芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 鶏ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
29 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ じゃが芋 みかん	菜がゆ(べたべた) 魚と人参のだし煮 みそ汁 みかん 煮ポテト	菜がゆ(べたべた) 魚と人参のだし煮 みそ汁 みかん スティックポテト	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 りんご
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 麩 じゃが芋 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 煮かぼちゃ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 煮かぼちゃ りんご	パンがゆ⇒ころころトースト 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ 食パン 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ほうれん草	スティックトースト 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ
31 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご

