



【令和2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) 管理栄養士 高 貴子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 豆腐 レタス いちご			米 人参 レタス ジャガ芋 ツナ缶 クレムシ缶 玉ねぎ りんご	
2	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 オレンジ	おじや ほうれん草のすまし汁 バナナ	おじや ほうれん草のすまし汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 わかめ オレンジ			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐 バナナ	
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトのすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 大根 人参 白身魚 ジャガ芋 バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 りんご	
4	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご
	(主な材料) 米 あおさ 人参 大根 トマト 豆腐 バナナ			米 ひき割り納豆 大根 鶏肉 人参 ブロッコリー ジャガ芋 りんご	
6	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃと人参のスープ煮 すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 あおさ汁 オレンジ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 大根 鶏ささみ あおさ オレンジ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	
7	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや ツナジャガ 人参スープ オレンジ	おじや ツナジャガ 人参スープ オレンジ
	(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご			米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ジャガ芋 ツナ缶 人参 オレンジ	
8	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ジャガ芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 コーンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ひき肉 クレムシ缶 りんご			米 ひき割り納豆 きゅうり そうめん 人参 バナナ	
9	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	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 オレンジ
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご			米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 オレンジ	
10	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ くたくたそうめん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ くたくたそうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 バナナ			米 人参 鶏ささみ ブロッコリー そうめん りんご	
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ジャガ芋ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ			米 白身魚 ジャガ芋 人参 チンゲン菜 クレムシ缶 バナナ	
13	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	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のだし煮 そうめん汁 バナナのヨーグルトあえ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のだし煮 そうめん汁 バナナのヨーグルトあえ
	(主な材料) 米 白身魚 ジャガ芋 人参 キャベツ クレムシ缶 オレンジ			米 ひき割り納豆 ほうれん草 そうめん 人参 バナナ ヨーグルト	
14	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご	パンがゆ→ココロトースト コーンポタージュ バナナ	スティックトースト (ジャム) コーンポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 枝豆 わかめ サラダ菜 りんご			食パン クレムシ缶 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉	



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
月令	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	ブレンヨーグルト状(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)
15 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 そうめん汁 オレンジ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 そうめん汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
	(主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん オレンジ			米 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり じゃが芋 クリーム缶	
16 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 みそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 麩 わかめ りんご			米 さつま芋 人参 パター 豆腐 オレンジ	
17 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーのペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが すまし汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 絹ごし豆腐 わかめ バナナ			米 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ缶 麩 りんご	
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	おじや コーンスープ バナナ	おじや コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリーム缶 バナナ			米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリーム缶 りんご	
20 月	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 人参とじゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 人参とじゃが芋の煮物 みそ汁
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご			米 さつま芋 パター 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩	
21 火	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	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 納豆汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 納豆汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 鶏ささみ トマト缶 玉ねぎ 大根 人参 わかめ オレンジ			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ひきわり納豆 じゃが芋 りんご	
22 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 クリーム缶 オレンジ			米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ りんご	
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ほうれん草 りんご			米 小松菜 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草	
24 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 冬瓜すり流し汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ りんご			米 かぼちゃ 白身魚 人参 きゅうり クリーム缶 玉ねぎ	
25 土	<h2 style="text-align: center;">春の親子遠足</h2>				
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトスープ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	パンがゆーココロトースト チキンスープ きなこバナナ	スティックトースト (ジャム) チキンスープ きなこバナナ
	(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス バナナ			食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリーム缶 バナナ	
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 オレンジ			米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス クリーム缶	
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のペースト 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 人参と鶏ささみの煮物 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参と鶏ささみの煮物 みそ汁 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 じゃが芋と鶏肉のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 じゃが芋と鶏肉のスープ りんご
	(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ じゃが芋 わかめ バナナ			米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜	



幼児食こんだて

令和2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) 管理栄養士 高 貴子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	チキンカレー トマトサラダ すまし汁 いちご	鉄ウエハース	キャロットサンド	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 グリーンピース トマト レタス きゅうり	16	雑穀ご飯 さばのみそ煮 人参シリシリー ゴマじゃが すまし汁 りんご	せんべい	さつま芋の蒸しパン ミルク	さば(生) 豚薄切り肉 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	体の調子をよくなる 長ねぎ しょうが 人参 ブロッコリー やし たけのこ
2	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ツナ和え みそ汁 オレンジ	せんべい	オートミールクッキー ミルク	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	17	雑穀ご飯 レバーフライ 春雨の中華炒め ブロッコリー なめこ汁 パナナ	カルシウムウエハース	人参クラッカー ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー なめこ
3	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 根菜煮物 胡瓜の中華風 コーンスープ りんご	カルシウムウエハース	くずもち ミルク	さんま 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり コーン缶 クリームコーン缶	18	雑穀ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ オレンジ	せんべい	くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	生しいたけ 人参 切干大根 かぼちゃ たけのこ きゅうり コーン缶
4	炊き込みご飯 温サラダ みそ汁 バナナ	胚芽クラッカー	タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ひじき 豆腐	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー キャベツ トマト 大根 しめじ ねぎ	20	雑庫ご飯 手作りふりかけ 魚のコーン風味焼き 切干大根のイリチー みそ汁 りんご	カルシウムウエハース	大学芋 ミルク	白身魚 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	パセリ 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく ねご りんご
6	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の煮物 たたききゅうり あおさ汁 オレンジ	カルシウムウエハース	胚芽クッキー ミルク	鶏もも肉 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	かぼちゃ きゅうり 大根 干椎茸 ねぎ オレンジ	21	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきのフリチあえ トマト 大根汁 オレンジ	りんご	ちんびん 豆乳	豚もも肉 ひじき ハム わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ サニーレタス きゅうり トマト 大根
7	雑穀ご飯 豚肉のゴマソース焼き 野菜チャンプル もずく酢 みそ汁 りんご	りんご	スイートポテト 豆乳	豚肉 豆腐 ちくわ もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 きゅうり 大根	22	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー パンブキンスープ オレンジ	鉄ウエハース	誕生ケーキ りんごジュース お誕生会	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 枝豆	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レバー かぼちゃ
8	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり コーンスープ りんご	鉄ウエハース	青菜おにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり	23	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ こんにゃくのソテー そうめん汁 パイン	ブルー	ココア蒸しパン ミルク	魚すり身 ささみ 卵 もずく ひじき	精白米 カルライナス そうめん	玉ねぎ 人参 きゅうり 糸こんにゃく ほうれん草 コーン缶
9	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ トマト とうがん汁 りんご	ブルー	揚げパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ もやし きゅうり 人参 トマト とうがん	24	雑穀ご飯 のり佃煮 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	カルシウムウエハース	人参ケーキ ミルク	豆腐 ちくわ 卵 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー とうがん
10	雑穀ご飯 すり身揚げ ひじきの五目煮 粉ふき芋 もずくスープ パナナ	カルシウムウエハース	ミニマドレーヌ ミルク	魚すり身 油揚げ 卵 もずく ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ	25	 果の親子遠足 					
11	豚肉みそどんぶり 枝豆 すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー	メロンパン ミルク	鶏もも肉 枝豆 わかめ	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 干椎茸 たけのこ ねぎ	27	雑穀ご飯 チキンのごま焼き マカロニサラダ 白菜の昆布あえ レタスのスープ みかん	カルシウムウエハース	シナモントースト ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	人参 りんご レーズン きゅうり 白菜 レタス
13	雑穀ご飯 納豆みそ 肉じゃが ヨーグルトサラダ 春雨スープ	カルシウムウエハース	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき割り納豆 牛肉 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しめじ たけのこ	28	カレーピラフ 魚の照り焼き 大豆サラダ ポテトスープ オレンジ	りんご	ステイタック揚げ菓子 ミルク	鶏もも肉 赤魚 大豆 ツナ缶 ひじき	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 マッシュルーム缶 グリーンピース 人参 きゅうり 小松菜
14	雑穀ご飯 豆腐ナゲット きんぴらごぼう みそ汁 桃缶	バナナ	レモンラスク 固型ヨーグルト	豚ひき肉 鶏もも肉 わかめ ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ 赤ピーマン サニーレタス ごぼう 糸こんにゃく えのきたけ	30	もずくどんぶり パンブキンサラダ 白菜スープ 枝豆 オレンジ	せんべい	オートミールスナック ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 枝豆	精白米 カルライナス じゃが芋	ピーマン コーン缶 白菜 たけのこ 干椎茸 人参
15	沖繩そば 焼きかぼちゃ キャベツのサラダ オレンジ	カルシウムウエハース	いなり寿司 麦茶 小魚	豚Bロース 丸かまぼこ ツナ缶 油揚げ 卵	沖繩そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ オレンジ							

★ 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。