



【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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1月	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 鶏ささみ りんご 人参 大根 わかめ オレンジ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 オレンジ	きなこがゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご 米 きなこ 豆腐 ほうれん草 人参 そうめん りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツののすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつまいも 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス りんご	全がゆ(べたべた) さつまいもと野菜のだし煮 魚スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいもと野菜のだし煮 魚スープ りんご	おじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー 米 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	ひじき入りおじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー
3水	10倍がゆ(とろとろ) とろとろきなこバナナ ポテトとトマトのだし煮 すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 人参 トマト 鶏ささみ じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ プレーンヨーグルト	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナヨーグルト	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ 米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ 麩 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ
4木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 白身魚 小松菜 あおさ 麩 バナナ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 あおさ汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ りんご 米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ りんご
5金	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 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 鶏肉 大根 あおさ オレンジ	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 人参 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 オレンジ	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ひき割り納豆 じゃが芋 りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのみどり煮 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 オレンジ	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト 食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー クリームコーン缶	パンがゆ⇒コロコロトースト (ジャム) チキンスープ バナナヨーグルト
9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 すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ そうめん オレンジ	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 オレンジ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 煮魚とさつまいもだんご みそ汁 りんご 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ さつまいも わかめ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつまいもだんご みそ汁 りんご
10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 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 豆腐 ブロッコリー 人参 じゃが芋 あおさ オレンジ	菜がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏ささみ 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご
11木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 クリームコーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ 米 鶏肉 りんご 人参 白菜 じゃが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ
12金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 パクチョイ 絹ごし豆腐 そうめん オレンジ	人参がゆ(べたべた) グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん オレンジ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご 米 あおさ 白身魚 大根 パクチョイ じゃが芋 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
13土	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 納豆 大根 オレンジ	納豆がゆ(べたべた) 根菜みそ汁 オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜みそ汁 オレンジ	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご 米 ツナ缶 大根 じゃが芋 青のり ほうれん草 クリームコーン缶	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご

※ 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。



【NO2】

離乳食こんだて(令和2年 6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)
15月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	人参がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 麩 わかめ りんご			米 人参 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 そうめん	
16火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 野菜スープ りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 野菜スープ りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 オレンジ	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 キャベツ りんご			米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 オレンジ	
17水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 スイカ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ	おじや 魚と野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 キャベツ 人参 鶏肉 そうめん かぼちゃ 粉寒天 スイカ			米 玉ねぎ キャベツ ツナ 白身魚 レタス 人参 バナナ	
18木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ じゃが芋 バナナ			米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 冬瓜 人参 豆腐 オレンジ	
19金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんみそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ オレンジ
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー とうがん りんご			米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 クリームコーン缶	
20土	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) ツナじゃが みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 スイカ	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 スイカ			米 トマト きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご	
22月	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 	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ	スティックトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ
	(主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ じゃが芋 人参 わかめ 麩 りんご			食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	
24水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキントマト煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 スイカゼリー
	(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ バナナ			米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 スイカ	
25木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 オレンジ	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご	おじや さつま芋のきなこまぶし コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ オレンジ			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 納豆 さつま芋 クリームコーン缶 小松菜	
26金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 オレンジ	青のりかけ全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 野菜スープ りんご	青のりかけがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 白菜 わかめ オレンジ			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 小松菜 大根 りんご	
27土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ 	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ バナナ			米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 りんご	
29月	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) 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	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 手づかみ人参 りんご
	(主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ りんご じゃが芋 人参 わかめ みかん			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ひき割り納豆 じゃが芋 キャベツ りんご	
30火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え
	(主な材料) 米 小松菜 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご ヨーグルト	

※ 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。



6月



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 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	豚肉ビビンバ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース 揚げパン ミルク 歯と口の衛生週間	豚薄切り肉 卵 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス マカロニ	ほうれん草 もやし 人参 レーズン きゅうり 大根	16日	雑穀ご飯 白身魚のから揚げ 南瓜のそぼろ煮 おかか和え みそ汁 りんご	りんご ゴマ菓子 豆乳	白身魚 豚ひき肉 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり キャベツ えのき
2日	雑穀ご飯 チキン照り焼き 春雨の中華炒め オレンジ 羊とひじきのサラダ レタススープ	りんご オートミールスナック 豆乳	鶏もも肉 豚もも肉 ひじき わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 さつま芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ レタス 玉ねぎ	17日	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	胚芽クラッカー わかめおにぎり 麦茶 小魚	豚肉 丸かまぼこ 卵 ツナ	沖縄そば 精白米 カルライナス あわ	刻み昆布 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ オレンジ
3日	スパゲティミートソース コーンサラダ 野菜スープ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース 大根葉おにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ プレーンヨーグルト	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー	18日	雑穀ご飯 西京焼き きんぴらごぼう 温サラダ 春雨スープ オレンジ	バナナ ミニキャロットサンド ミルク	白身魚 ちくわ 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく しめじ グリーンピース ブロッコリー
4日	桜えびと青菜のごはん 鮭のカップ焼き ごぼうサラダ みそ汁 りんご	ブルー ちんびん ミルク	桜エビ 鮭 ささみ わかめ 豆腐	精白米 カルライナス	小松菜 玉ねぎ しめじ ピーマン ごぼう カイワレ大根	19日	雑穀ご飯 レバーフライ 人参シリシリー ゴマじゃがが みそ汁 パイン缶	カルシウムウエハース 黒糖アガラサー ミルク 食育の日	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 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがん パイン
5日	へちまどんぶり パンプキンサラダ カリカリきゅうり みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース バナナケーキ ミルク	鶏ひき肉 ツナ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ 大根 きゅうり	20日	雑穀ご飯 肉じゃが スライストマト ひじきのフレンチあえ みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー くろ棒 ミルク	豚薄切り肉 ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 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 へちま
6日	雑穀ご飯 ポイルウィンナー 人参シリシリー スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	ウィンナー 豚薄切り肉 卵 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ オレンジ	22日	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	カルシウムウエハース スイートポテト ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 大根 みつば
8日	雑穀ご飯 納豆みそ 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ジャムサンド ミルク	納豆 ツナ 豚薄切り肉 ひじき 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー	24日	ロールパン ポテトのグラタン トマトサラダ 豚肉と白菜のスープ スイカ	鉄ウエハース 誕生ケーキ 野菜ジュース お誕生会	鶏ささみ 豚薄切り肉 チーズ	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト レタス キャベツ 干椎茸
9日	雑穀ご飯 さばのみそ煮 ゴーヤーチャンプルー 甘酢和え そうめん汁 オレンジ	バナナ 大学芋 豆乳	さば 豆腐 ツナ 卵 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	にがうり 玉ねぎ 人参 もやし しめじ きゅうり	25日	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 昆布イチー ホウレン草ゴマあえ みそ汁 オレンジ	せんべい 冷やしそうめん 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚三枚肉 ツナ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草
10日	★お弁当会★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	スティックパン ミルク				26日	じゃこ入り梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース もずく入りヒラヤーチー ミルク	じゃこ ちくわ 卵 豚薄切り肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	白菜 人参 たけのこ 干椎茸 大根 青しそ
11日	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ すまし汁 切干大根のごま酢あえ スイカ	せんべい ゴーヤーケーキ ミルク	白身魚 鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ しめじ	27日	焼きそば きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー どらやき ミルク	豚薄切り肉 しらす干し ゆし豆腐 あおさ	焼きそばめん	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ
12日	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 パクチョイ炒め マッシュポテト もずくスープ オレンジ	カルシウムウエハース レモンラスク ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草	29日	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 ツナ和え みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ペイクドチーズケーキ ミルク	豚もも肉 ひじき 油揚げ ツナ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり えのきたけ
13日	雑穀ご飯 納豆みそ ポイルウィンナー ブロッコリーのソテー 豚汁 オレンジ	胚芽クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	納豆 ツナ缶 ウィンナー 豚肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ブロッコリー キャベツ 大根 干椎茸 人参 オレンジ	30日	雑穀ご飯 さんまのかば焼き 青菜入り人参シリシリー レタスのスープ ヨーグルトあえ	りんご 芋クッキー 豆乳	さんま開き ツナ 卵 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	小松菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ
15日	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 コンニャクのソテー 胡瓜中華風 コーンスープ スイカ	ウエハース きなこ蒸しパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ささみ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 ほうれん草 きゅうり コーン						

★ 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。

