

離乳食こんだて

【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 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 ジャが芋 コーン缶 バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
2 木	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス オレンジ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 オレンジ	おじや さつま芋のきなこかけ 魚スープ りんご 米 トマト 玉ねぎ レタス さつま芋 白身魚 とうがん りんご	おじや さつま芋のきなこかけ 魚スープ りんご
3 金	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 トマトペースト とうがんスープ (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー 食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
4 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ とうがん わかめ オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 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 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり ジャが芋 玉ねぎ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
6 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャが芋 わかめ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご 米 ささみ ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 クリームコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
7 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ 麩 わかめ りんご	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 水	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♡ (主な材料) 米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 ジャが芋 わかめ バナナ			全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
9 木	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト 米 ジャが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
10 金	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 さつま芋 わかめ オレンジ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 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 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
11 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 ジャが芋 青のり ゆし豆腐 バナナ	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	園内研修	
13 月	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 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 白身魚 青のり キャベツ わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 みそ汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
14 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 玉ねぎ 鶏肉 あおさ 豆腐 オレンジ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	パンがゆ⇒コロコロトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ 食パン きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 小松菜	スティックトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ

※ 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 7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	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト レタス オレンジ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご 米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
16	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ りんご 人参 麩 わかめ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 クリームコロン缶	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご 米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
18	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 青のり 麩 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご
20	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 豆腐スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー 米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー
21	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 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 オレンジ	おじや チキンポタージュ りんご 米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 じゃが芋 人参 クリームコロン缶 りんご	おじや チキンポタージュ りんご
22	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ オレンジ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ りんご	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
25	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト 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 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 オレンジ 米 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 オレンジ
27	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 クリームコロン缶 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ オレンジ	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 麩 あおさ バナナ プレーンヨーグルト	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
29	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 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご りんご
30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 クリームコロン缶 そうめん バナナ	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご 米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
31	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 人参 白身魚 とうがん かぼちゃ わかめ オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚ととうがんのうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ととうがんのうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 野菜スープ りんご 米 さつま芋 りんご バター 人参 玉ねぎ じゃが芋 クリームコロン	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 野菜スープ りんご

令和2年 7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	和風スパゲティ ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ フルーツヨーグルト	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	豚薄切り肉 ヨーグルト	スパゲティ じゃが芋 精白米	しめじ 生しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	16	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	ブルー もず入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 ちくわ 卵 豆腐 わかめ もずく ヨーグルト	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 ねぎ もやし バナナ りんご
2	雑穀ご飯 鶏肉のゴマ焼き 南瓜の煮物 ひじきフレンチあえ みそ汁 オレンジ	ブルー くずもち ミルク	鶏もも肉 ひじき ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	かぼちゃ しめじ きゅうり コーン缶 へちま オレンジ	17	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ 胡瓜の甘酢あえ イカスミ汁 スイカ	カルシウムウエハース 大学芋 ミルク	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 しらす干し わかめ いか 豚薄切り肉	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 とうがん ねぎ スイカ
3	雑穀ご飯 ししゃもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 トマトサラダ すまし汁 スイカ	カルシウムウエハース ミニキャロットサンド ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	とうがん グリーンピース トマト タケノコ きゅうり たけのこ しめじ	18	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー どら焼き ミルク	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 グリーンピース きゅうり たけのこ
4	雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 豚肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	干椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 大根	20	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ りんご	カルシウムウエハース きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 豆腐	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 きゅうり えのき
6	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ミニマドレーヌ ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	21	雑穀ご飯 豚肉のゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	りんご ココア蒸しパン ミルク	豚肉 鶏もも肉 豆腐	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 ニラ しめじ 大根 ねぎ スイカ
7	七夕そうめん ★ 豆腐のかき揚げ ヨーグルトサラダ	りんご お星さまクッキー 天の川ゼリー たなばた	鶏ささみ 卵 なると 豆腐	そうめん	人参 干椎茸 オクラ 人参 赤ピーマン にがうり	22	ロールパン 魚のコーンフライ マカロニサラダ パンプキンスープ 桃缶	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	白身魚 ベーコン	ロールパン コンプレック マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
8	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	★ ★ ★ メロンパン ミルク				25	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース くろ棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ ひじき	精白米 カルライナス	人参 コーン缶 トマト ブロッコリー バナナ
9	夏野菜カレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ	ブルー オートミールスナック 豆乳	豚肉 ヨーグルト	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉葱 マッシュルーム へちま なす ピーマン 胡瓜 コーン	27	雑穀ご飯 鮭のポテト焼き 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 ちんぴん ミルク	鮭 ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マッシュポテト	クリームコーン缶 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ
10	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 青菜炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁 パイン缶	カルシウムウエハース パンピング ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ひじき わかめ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ	28	三色ごはん 切干大根のごま酢あえ みそ汁 バナナヨーグルト	バナナ ごま風味焼き菓子 豆乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり ごぼう へちま
11	雑穀ご飯 のり佃煮 ポイルウィンナー 人参シリシリ ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー 園内研修	ウィンナー ちくわ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	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 ねぎ バナナ	29	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 オレンジ	鉄ウエハース シナモントースト ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ きざみ昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ
13	雑穀ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 南瓜のそぼろ煮 スティックきゅうり みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース 焼き菓子(サブレ風) ミルク	白身魚 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 玉葱 ごぼう かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	30	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあえ 中華スープ りんご	せんべい いちごマフィン ミルク	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ほうれん草 チンゲン菜
14	雑穀ご飯 魚の照り焼き 大根きんぴら風 キャベツの甘酢 みそ汁 スイカ	りんご ゼリー せんべい	赤魚 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	大根 人参 糸こんにゃく キャベツ 人参 きゅうり スイカ	31	雑穀ご飯 さんまのかば焼き パンプキンスープ ゴーヤーチャンプルー とうがん汁 オレンジ	カルシウムウエハース スイートポテト ミルク	さんま ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 さつま芋	かぼちゃ にがうり とうがん 人参 ねぎ オレンジ
15	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ オレンジ	鉄ウエハース 青菜おにぎり 麦茶 小魚	ハム 卵 豆腐 ちくわ	中華めん 精白米 カルライナス あわ	きゅうり 人参 ねぎ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー 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。