

12月

★ ★



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)	
	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) 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 ブロッコリー さつまいろ 人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 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
2	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 絹ごし豆腐 かぼちゃ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ 人参スープ みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 あおさ みそ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご
3	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 白身魚 人参 玉ねぎ	全がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご 豆腐 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご
4	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー	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 米 人参 鶏ささみ ブロッコリー そうめん りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ そうめん汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 きゅうり 豆腐 白菜 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	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ ほうれん草のスープ バナナ 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ ほうれん草のスープ バナナ
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚・ポテトのすり流し 人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 コーン缶 玉ねぎ ほうれん草 柿	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご 米 ほうれん草 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 バナナ	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 大根のみそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 大根のみそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろトマト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 トマト 白菜 コーン缶 人参 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん 米 鶏ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ゆし豆腐 あおさ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご
11	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 (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	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) さつまいろとりんごの重ね煮 人参スープ みかん 米 小松菜 さつまいろ りんご バター クリームコーン缶 キャベツ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 さつまいろとりんごの重ね煮 人参スープ みかん
12	 <h2 style="font-size: 2em;">生活発表会</h2> 				

※ 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。



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)
14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 <small>(主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ りんご じゃが芋 人参 わかめ みかん</small>	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 <small>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</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 納豆汁 手づかみ人参 りんご
15火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーのすり流し すまし汁 	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 りんご <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー そうめん キャベツ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 りんご	おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート <small>米 ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 白身魚 人参 あおさ 洋梨</small>	おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート
16水	 ♡ お弁当会 ♡ 愛情たっぷりのお弁当お願いします 				
17木	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 <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー 大根 わかめ みかん</small>	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご <small>米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー クリームコーン缶 りんご</small>	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご
18金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり クリームコーン缶 じゃがいも りんご</small>	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 <small>米 ひきわり納豆 白身魚 トマト キャベツ じゃが芋 わかめ バナナ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ
19土	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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 みかん</small>	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 みかん	人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご <small>米 人参 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
21月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん <small>(主な材料) 米 人参 かぼちゃ ツナ缶 きゅうり あおさ 豆腐 みかん</small>	おじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 みかん	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご <small>米 コーン缶 かぼちゃ ひき割り納豆 じゃが芋 わかめ りんご</small>	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご
22火	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 <small>(主な材料) 米 白菜 白身魚 大根 人参 コーン缶 じゃが芋 みかん</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん	おじや ころころさつま芋 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご <small>米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま芋 きゅうり 大根 わかめ りんご</small>	おじや さつま芋スティック きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
23水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し さつま芋のとろ煮 すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 鶏ささみ ブロッコリー さつま芋 大根 わかめ りんご</small>	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 手づかみ芋 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん <small>米 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ツナ缶 豆腐 あおさ みかん</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん
24木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 大根 わかめ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ りんご <small>食パン 白身魚 じゃが芋 トマト缶 コーン缶 人参 玉ねぎ りんご</small>	スティックトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ りんご
25金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ コーン缶 みかん</small>	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 野菜スープ みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ <small>米 白身魚 トマト ブロッコリー じゃが芋 わかめ バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ 
26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 <small>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 豆腐 大根 みかん</small>	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 バナナ <small>米 ブロッコリー 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 バナナ
28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 <small>(主な材料) 米 玉ねぎ キャベツ ツナ缶 人参 じゃが芋 しらす干し あおさ 豆腐 Pヨーグルト バナナ</small>	おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト	おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん りんご <small>米 白身魚 小松菜 そうめん 人参 キャベツ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁(みそ仕立て) りんご

12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(屋食)			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(屋食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	雑穀ご飯 さばのりんごソースかけ 人参シリシリ みそ汁 りんご	りんご くずもち ミルク	さば ちくわ 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 人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ	15	雑穀ご飯 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー そうめん汁 洋梨缶	りんご ちんびん ミルク	豆腐 ちくわ 卵 鶏もも肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	人参 干椎茸 ごぼう 糸こんにゃく こら しめじ ブロッコリー
2	スパゲティナポリタン風 焼きかぼちゃ 大豆サラダ すまし汁 みかん	鉄ウエハース みそおにぎり 麦茶 小魚	豚もも肉 大豆 ツナ缶 わかめ 豆腐	スパゲティ 精白米 カルライナス あわ	玉ねぎ ほうれん草 トマト缶 パセリ 人参 きゅうり たけのこ	16	★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			
3	雑穀ご飯 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー たたき胡瓜 みそ汁 柿	せんべい ふかし芋 豆乳	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 白菜	17	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの炒め煮 マッシュポテト みそ汁 みかん	せんべい きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 わかめ 大豆 ちくわ ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	人参 ねぎ 大根 しょうが にんにく
4	雑穀ご飯 すり身揚げ ブロッコリー ひじきの五目煮 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	すり身 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 のり 青のり ひじき 糸こんにゃく ブロッコリー もずく	18	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	カルシウムウエハース もずく入りヒラヤーチー 豆乳	鶏もも肉 わかめ 卵	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 トマト レタス きゅうり
5	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり 根菜汁 みかん	胚芽クラッカー はちや棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ	精白米 カルライナス	干椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	19	雑穀ご飯 肉じゃが ひじきのフレンチあえ すまし汁 みかん	胚芽クラッカー スティックパン ミルク 食育の日	豚もも肉 ひじき ハム もずく 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ コーン缶 きゅうり えのきたけ
7	雑穀ご飯 鮭のみじり焼き こんにゃくのソテー ゴマじゃが すまし汁 柿	カルシウムウエハース レモンラスク ミルク	鮭 ささみ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	人参 糸こんにゃく コーン缶 ほうれん草 ブロッコリー たけのこ しめじ	21	トウジンジュシー 豚の角煮風 南瓜とレーズンのサラダ あおさ汁 みかん	カルシウムウエハース 人参ケーキ ミルク 冬至	豚3枚肉 ひじき あおさ 豆腐	精白米 里芋 マカロニ	人参 ねぎ レタス かぼちゃ きゅうり パインアップル 干椎茸
8	雑穀ご飯 手作りひじきふりかけ チキン照り焼き 南瓜の煮物 温サラダ なめこ汁 りんご	パナナ ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 ひじき	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ サラダ菜 かぼちゃ コーン缶 キャベツ ブロッコリー なめこ	22	雑穀ご飯 手作りひじきふりかけ 魚のから揚げ 八宝菜 コーンスープ もずくの酢物 みかん	パナナ さつま芋の蒸しパン 豆乳	赤魚 豚もも肉 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	白菜 たけのこ 人参 干椎茸 きゅうり もずく コーン缶
9	ロールパン おさかなバーグ ポテトサラダ スライストマト 白菜スープ りんご	鉄ウエハース 誕生ケーキ りんごジュース	すり身 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン 白菜 クリームコーン缶	23	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 キャベツのツナ和え みそ汁 みかん	カルシウムウエハース オートミールスナック ミルク	豚もも肉 ひじき 油揚げ 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	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
10	雑穀ご飯 豚肉のゴマソースがらめ しゃきしゃき炒め ゴマあえ ゆし豆腐 パナナ	ブルー アップルケーキ ミルク	豚もも肉 油揚げ ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ごぼう 糸こんにゃく もやし 人参 ほうれん草 白菜	24	豚肉ピビンバ ゴマじゃが 白菜のおひたし みそ汁 りんご	ブルー シナモントースト ミルク	豚もも肉 豆腐 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 白菜 大根 ねぎ
11	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 大根のそぼろ煮 野菜スープ みかん	カルシウムウエハース ゴマ菓子 ミルク	すり身 豚ひき肉	精白米 カルライナス	小松菜 玉ねぎ ごぼう 大根 グリーンピース キャベツ ほうれん草	25	★★クリスマスランチ★★ ケチャップライス ローストチキン フライドポテト 温サラダ お星さまスープ パイン缶	胚芽クラッカー クリスマスケーキ ジョア クリスマス会	鶏ひき肉 鶏もも肉	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 グリーンピース 玉ねぎ ブロッコリー トマト 白菜
12	生活発表会					26	雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 みかん	胚芽クラッカー せんべい ミルク	豆腐 鶏ひき肉 豚もも肉 ひじき	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 ねぎ
14	もずくどんぶり 温サラダ さつま芋の甘辛煮 みそ汁 桃缶	鉄ウエハース 固形ヨーグルト せんべい	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 キャベツ トマト ブロッコリー ほうれん草	28	年納め沖繩そば 切干大根のゴマ酢あえ 枝豆 フルーツサラダ	カルシウムウエハース せんべい ミルク よいお年をお迎えください	豚3枚肉 赤かまぼこ 卵 ささみ しらす干し	沖縄そば 精白米 カルライナス あわ	刻み昆布 ねぎ 切干大根 人参 きゅうり りんご パナナ

- ★ 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。

