



令和3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	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 枝豆 みそ汁 りんご	カルシウムウエハース アップルケーキ ミルク	あか 血や肉・骨となる 豚もも肉 ひじき ちくわ 油揚げ 枝豆 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ほうれん草	16火	雑穀ご飯 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー ツナあえ みそ汁 りんご	バナナ くずもち 豆乳	あか 血や肉・骨となる 白身魚 鶏ささみ ツナ缶 油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 糸こんにゃく 人参 コーン缶 ほうれん草 ねぎ りんご
2火	雑穀ご飯 鮭のみじ焼き きんぴらごぼう トマトサラダ もずくスープ オレンジ	バナナ ヨーグルトスコーン ミルク	あか 熱や力となる 鮭 鶏もも肉 もずく	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 人参 ごぼう 糸こんにゃく ニラ しめじ トマト	17水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナ和え タンカン	鉄ウエハース いなり寿し 麦茶 小魚	あか 熱や肉・骨となる 豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し 卵	きいろ 熱や力となる 沖繩そば 精白米	みどり 体の調子をよくする ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ タンカン
3水	♥ひなまつりお祝い御膳♥ お祝い春ごはん エビフライ 温サラダ すまし汁 フルーツ盛り合わせ	鉄ウエハース ゼリー ひなあられ ひなまつり会	あか 熱や肉・骨となる 豚ひき肉 白身魚 卵 わかめ なた	きいろ 熱や力となる 精白米 ごま	みどり 体の調子をよくする ハンダマ 人参 青しそ コーン缶 トマト フロッコリー キャベツ	18木	ポパイカレー 温サラダ わかめスープ いちご	せんべい 胚芽クッキー ミルク	あか 熱や肉・骨となる 鶏もも肉 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 キャベツ トマト フロッコリー
4木	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め おかかあえ コーンスープ タンカン	せんべい ココア蒸しパン 豆乳	あか 熱や肉・骨となる 鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	みどり 体の調子をよくする たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん フロッコリー コーン缶	19金	あわご飯 焼き肉団子 ほうれん草炒め もやしゴマ酢あえ そうめん汁 りんご	カルシウムウエハース ミニマドレーヌ ミルク	あか 熱や肉・骨となる 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 きゅうり コーン缶
5金	豚肉ピザ ゴマじゃが ヨーグルトサラダ すまし汁	カルシウムウエハース グリーンケーキ ミルク	あか 熱や肉・骨となる 豚薄切り肉 ヨーグルト わかめ 卵	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス じゃが芋	みどり 体の調子をよくする ほうれん草 もやし 人参 バナナ みかん缶 たけのこ しめじ	22月	雑穀ご飯 魚の照り焼き 南瓜の煮物 フレンチ和え みそ汁 りんご	カルシウムウエハース せんべい ヨーグルト	あか 熱や肉・骨となる 赤魚 ひじき ハム 油揚げ わかめ ツナ缶	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする かぼちゃ きゅうり コーン缶 大根 ねぎ
6土	雑穀ご飯 納豆みそ ポイルウィンナー ほうれん草炒め ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー はちや棒 ミルク	あか 熱や肉・骨となる ウィンナー 納豆 ツナ缶 ゆし豆腐	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする ほうれん草 人参 しめじ わかめ バナナ	23火	雑穀ご飯 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 オレンジ	りんご 人参蒸しパン 豆乳	あか 熱や肉・骨となる 豚もも肉 厚揚げ しらす干し わかめ 油揚げ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり えのき オレンジ
8月	雑穀ご飯 豚肉しょうが焼き 人参シリシリー 甘酢あえ ほうれん草スープ タンカン	カルシウムウエハース オートミールスナック ミルク	あか 熱や肉・骨となる 豚薄切り肉 ちくわ ツナ缶 わかめ ハム	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 フロッコリー もやし きゅうり コーン缶	24水	スパゲティミートソース 温サラダ 白菜スープ フルーツのヨーグルト添え	鉄ウエハース 青菜おにぎり 麦茶 小魚 修園 お別れ会	あか 熱や肉・骨となる 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト ベーコン	きいろ 熱や力となる スパゲティ	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン フロッコリー
9火	雑穀ご飯 さばのみそ煮 切干大根のイリチー 白あえ そうめん汁 オレンジ	りんご シナモントースト ミルク	あか 熱や肉・骨となる さば 豚薄切り肉 豆腐	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび そうめん	みどり 体の調子をよくする 長ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草	25木	三色ごはん くずきりの甘酢あえ マッシュポテト もずくのスープ みかん	ブルー 揚げパン ミルク	あか 熱や肉・骨となる 鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ ハム もずく	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス くずきり じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 ほうれん草 きゅうり たけのこ ねぎ
10水	ロールパン おさかなバーグ ほうれん草のソテー ホワイトシチュー いちご	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	あか 熱や肉・骨となる 魚すり身 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶 鶏もも肉	きいろ 熱や力となる ロールパン じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 玉ねぎ フロッコリー いちご	26金	タコライス かみかみごぼう コーンスープ りんご	カルシウムウエハース 大学芋 ミルク	あか 熱や肉・骨となる 豚ひき肉 チーズ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ コーン缶 パクチー レタス トマト ごぼう
11木	フーチパーズジュシー かぼちゃ天ぷら 昆布イリチー スティック胡瓜 豚汁 タンカン	ブルー バナナケーキ ミルク	あか 熱や肉・骨となる ツナ缶 卵 豚薄切り肉 ひじき	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス	みどり 体の調子をよくする よもぎ かぼちゃ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり	27土	卒園式				
12金	♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	カルシウムウエハース スティックパン ジュア お別れ遠足				29月	雑穀ご飯 魚のりんごソースかけ キャベツの炒め煮 フロッコリー もずくスープ みかん	クラッカー ジャムサンド ミルク	あか 熱や肉・骨となる さば ちくわ 油揚げ もずく	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ フロッコリー たけのこ みかん
13土	鶏肉のあんかけ丼 もずくの酢の物 みそ汁 タンカン	胚芽クラッカー 塩せんべい(2匹) ミルク	あか 熱や肉・骨となる 鶏もも肉 もずく わかめ 豆腐	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス	みどり 体の調子をよくする 干椎茸 玉ねぎ 人参 コーン缶 きゅうり 大根 タンカン	30火	雑穀ご飯 チキン照り焼き 人参シリシリー 青菜ゴマ和え みそ汁 りんご	バナナ ブラウニー ミルク	あか 熱や肉・骨となる 鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 油揚げ	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 玉ねぎ サニーレタス 人参 フロッコリー ほうれん草 白菜
15月	雑穀ご飯 ちくわの磯辺揚げ 八宝菜 みそ汁 タンカン	カルシウムウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	あか 熱や肉・骨となる ちくわ 卵 豚もも肉 油揚げ わかめ 青のり	きいろ 熱や力となる 精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	みどり 体の調子をよくする 白菜 たけのこ 人参 干椎茸 大根 タンカン	31水	きのこごはん 豆腐ナゲット ポテトサラダ スライストマト みそ汁 バナナ	鉄ウエハース 鮭わかめおにぎり 麦茶 小魚	あか 熱や肉・骨となる 油揚げ 鶏ひき肉 ツナ缶 卵 わかめ	きいろ 熱や力となる 精白米 じゃが芋	みどり 体の調子をよくする 人参 玉ねぎ えのきたけ 干椎茸 玉ねぎ きゅうり レーズン

★ 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。



【令和3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月	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 ささみ 人参 ブロッコリー ほうれん草 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ タンカン 米 ほうれん草 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 サニーレタス	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ タンカン
2火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 レタス わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ほうれん草スープ バナナ	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 つぶしたマト みそ汁 りんご 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 つぶしたマト みそ汁 りんご
3水	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 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 クリームチーズ タンカン	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 みそ汁 いちご 米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 さつま芋 わかめ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 みそ汁 いちご
4木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ クリームチーズ タンカン	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜の煮物風 野菜スープ タンカン	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜の煮物風 野菜スープ タンカン	おじや 豆腐のみそ汁 りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ 豆腐 りんご	おじや 豆腐のみそ汁 りんご
5金	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 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ クリームチーズ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ ポテトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナヨーグルト 米 白身魚 じゃが芋 人参 ほうれん草 わかめ バナナ ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 みそ汁 バナナヨーグルト
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 ほうれん草 クリームチーズ タンカン	鶏がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 ほうれん草スープ タンカン	鶏がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 ほうれん草スープ タンカン	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 あおさ 豆腐 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 豆腐のみそ汁 りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 バナナ	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ 米 人参 ツナ缶 ほうれん草 りんご かぼちゃ わかめ オレンジ	おじや さつま芋とりんごの重ね煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ
10水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテト煮 ほうれん草のスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテト煮 ほうれん草スープ 手づかみポテト いちご	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 あおさ りんご	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
11木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 かぼちゃ 大根 ほうれん草 わかめ タンカン	鶏がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	鶏がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 大根のみそ汁 タンカン	パンがゆ⇒コロコロトースト (きなこかけ) かぼちゃポターージュ バナナ 食パン かぼちゃ 玉ねぎ クリームチーズ ほうれん草 バナナ	スティックトースト (きなこかけ) かぼちゃポターージュ バナナ
12金	<p>♡お別れ遠足 お弁当会♡ ♡愛情たっぷりのお弁当お願いします♡</p>			<p>納豆がゆ(べたべた) 白身魚の野菜あんかけ みそ汁 みかん 米 ひき割り納豆 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ</p>	
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 人参 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり 豆腐 大根 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 タンカン	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 タンカン	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご 米 あおさ 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス じゃが芋 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご



【NO2】

離乳食こんだて(令和3年 3月)

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)
15月	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 タンカン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 タンカン	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 タンカン			米 青のり ツナ缶 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白菜 人参 大根	
16火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト りんご	おじや 煮豆腐 チキン野菜スープ バナナ	おじや 煮豆腐 チキン野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご			米 玉ねぎ 人参 豆腐 鶏ささみ 小松菜 じゃが芋 バナナ	
17水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚と野菜のスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 タンカン	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 タンカン
	(主な材料) 米 人参 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ キャベツ バナナ			米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 そうめん タンカン	
18木	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 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 いちご	おじや トマト煮 コーンスープ りんご	おじや トマト煮 コーンスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 レタス わかめ いちご			米 人参 レタス じゃが芋 ツナ缶 トマト 玉ねぎ ブロッコリー	
19金	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 くたくたそうめん バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 チキンスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ キャベツ 豆腐 ほうれん草 そうめん バナナ			米 ほうれん草 さつま芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 バナナ	
22月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 りんご	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 人参スープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 人参スープ バナナ
	(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ キャベツ トマト ブロッコリー じゃが芋 りんご			米 しらす干し 白身魚 ブロッコリー トマト 人参 キャベツ バナナ	
23火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮豆腐と根菜煮物 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐と根菜煮物 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 人参スープ バナナ
	(主な材料) 米 豆腐 大根 人参 かぼちゃ 麩 わかめ オレンジ			米 鶏ささみ りんご 大根 人参 玉ねぎ クリームコト缶 バナナ	
24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	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 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜のおかか煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜のおかか煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋 クリームコト缶 バナナ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 あおさ 麩 りんご	
25木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ タンカン	おじや 白身魚のみどり煮 ポテトスープ タンカン	全がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 ほうれん草スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 ほうれん草スープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ タンカン			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 クリームコト缶 りんご	
26金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃ 大根ペースト すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のコーン風味 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 あおさ タンカン			米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん 人参 バナナ	
29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 	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 みかん	パンがゆ ⇒ ココロトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ りんご	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
	(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー あおさ 麩 みかん			食パン 白身魚 じゃが芋 トマト クリームコト缶 人参 玉ねぎ	
30月	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) ブロッコリーのツナ煮 チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 チキンスープ 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	
31火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 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 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり 大根 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。