



令和3年

6月

# 幼児食こんだて



※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

日曜日	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)			日曜日	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
			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする				血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 火	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	鶏もも肉 豚ひき肉 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	16 水	沖繩そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ オレンジ	鉄ウエハース	豚肉 丸かまぼこ 卵 ツナ	沖繩そば 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
		パンプディング ミルク 菌と口の衛生週間						わかめおにぎり 麦茶 小魚			
2 水	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	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 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー	17 木	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	ブルーーン	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
		大根葉おにぎり 麦茶 小魚						ミニキャロットサンド ミルク			
3 木	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	ブルーーン	鶏ひき肉 ツナ わかめ 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 大根 きゅうり	18 金	雑穀ご飯 さばのかば焼き 青菜入り人参シリシリ レタスのスープ ヨーグルトあえ	カルシウムウエハース	さば 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
		バナナケーキ ミルク						黒糖アガラサー ミルク			
4 金	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	カルシウムウエハース	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 土	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	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
		オートミールスナック 豆乳						亀の甲せんべい ミルク 食育の日			
5 土	雑穀ご飯 ポイルウィンナー 人参シリシリ スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー	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	21 月	豚肉ピビンバ マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース	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
		タンナファクル ミルク						揚げパン ミルク			
7 月	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	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	22 火	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 昆布伊チー ホレン草ゴマあえ みそ汁 オレンジ	せんべい	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
		ジャムサンド ミルク						冷やし豆腐 麦茶			
8 火	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	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	24 木	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	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	白米 人参 たけのこ 干椎茸 大根 青しそ
		せんべい ヨーグルト						もずく入りヒラヤーチー ミルク			
9 水	★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				25 金	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ 桃缶	バナナ	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
								スイートポテト ミルク			
10 木	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	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	26 土	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	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
		ゴーヤーケーキ ミルク						どらやき ミルク			
11 金	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	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	28 月	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	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
		レモンラスク ミルク						ベイクドチーズケーキ ミルク			
12 土	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	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	29 火	雑穀ご飯 レバーフライ 人参シリシリー ゴマじゃが みそ汁 バイン缶	りんご	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 バイン
		くろ棒 ミルク						芋クッキー 豆乳			
14 月	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 コンヤクのソテー 胡瓜中華風 コーンスープ スイカ	ウエハース	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	30 水	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	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
		大学芋 ミルク						誕生ケーキ 野菜ジュース お誕生会			
15 火	雑穀ご飯 白身魚のから揚げ南蛮風 南瓜のそぼろ煮 おかか和え みそ汁 りんご	りんご	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						
		ちんぴん 豆乳									



★ 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。



# 離乳食こんだて

【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 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	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 	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のだし煮 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	ひじき入りおじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー
(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚 大根 レタス りんご 米 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご					
2	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ
(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 米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ 麩 オレンジ					
3	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) 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	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
(主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 鶏肉 大根 あおさ オレンジ 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					
4	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 	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	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ りんご
(主な材料) 米 豆腐 人参 白身魚 小松菜 あおさ 麩 バナナ 米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 りんご					
5	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	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	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご 
(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 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					
7	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	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	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
(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 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					
8	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	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) 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご
(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 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 わかめ 人参 りんご					
9	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	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	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ りんご
(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 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					
10	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ 
(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 米 鶏肉 りんご 人参 白菜 じゃが芋 バナナ					
11	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	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	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
(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 米 あおさ 白身魚 大根 パクチョイ じゃが芋 人参 りんご					
12	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					
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 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 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					

※ 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3年 6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	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 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	
16 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	
17 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	
18 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	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 ブレンヨーグルト	
19 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	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	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご
	(主な材料) 米 ほうれん草 人参 納豆 大根 オレンジ			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	
21 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	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	きなこがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
	(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			米 きなこ 豆腐 ほうれん草 人参 そうめん りんご	
22 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 	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 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	
25 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	
26 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	
28 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	
29 火	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	
30 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	

※ 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。