

7月 幼児食こんだて

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 木	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	ブルーン	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	16 金	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参シリアル 胡瓜の甘酢あえ みそ汁 スイカ	カルシウムエース	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 しらす干し わかめ	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
		くずもち ミルク	ししゃも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	とうがん グリーンピース トマトレタス きゅうり たけのこ しめじ	胚芽クラッカー			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	
2 金	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	カルシウムエース	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 トマトレタス きゅうり たけのこ しめじ	17 土	雑穀ご飯 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	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
		ミニキャロットサンド 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			どら焼き 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 玉葱 しめじ へちま ニラ きゅうり えのき
3 土	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	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	19 月	雑穀ご飯 ポテトサラダ もずくスープ りんご	カルシウムエース	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉葱 しめじ へちま ニラ きゅうり えのき
		タンナファクルー 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	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			ヨーグルト入りスコーン 豆乳	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 糸こんにやく ニラ しめじ 大根 ねぎ スイカ
5 月	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	カルシウムエース	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	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	20 火	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	バナナ	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
		ミニマドレーヌ ミルク	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			鉄ウエース	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
6 火	三色ごはん 切干大根のごま酢あえ みそ汁 スイカ	バナナ	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	21 水	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ オレンジ	青葉おにぎり 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
		ごま風味焼き菓子 ミルク	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			胚芽クラッカー	鶏もも肉 枝豆 わかめ	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 干椎茸 たけのこ ねぎ
7 水	七夕そうめん★ 豆腐のかき揚げ ヨーグルトサラダ	鉄ウエース	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	24 土	豚肉みそどんぶり 枝豆 すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー	鶏もも肉 枝豆 わかめ	精白米 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 干椎茸 たけのこ ねぎ
		お星さまクッキー 天の川ゼリー たなばた★	豚肉	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			カルシウムエース	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 糸こんにやく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ
8 木	夏野菜カレー カリカリきゅうり トマト コーンスープ バナナ	ブルーン	豚肉	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	26 月	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	カルシウムエース	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 糸こんにやく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ
		オートミールスナック 豆乳	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			バナナ	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 糸こんにやく ブロッコリー キャベツ
9 金	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	カルシウムエース	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	27 火	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	バナナ	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 糸こんにやく ブロッコリー キャベツ
		パンプディング ミルク	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			鉄ウエース	白身魚 ベーコン	ロールパン コーンフレーク マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
10 土	雑穀ご飯 のり佃煮 ポイルウィンナー 人参シリアル ゆし豆腐 バナナ	胚芽クラッカー	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	28 水	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	鉄ウエース	白身魚 ベーコン	ロールパン コーンフレーク マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
		丸ぼうろ ミルク	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 糸こんにやく キャベツ 人参 きゅうり スイカ			誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	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
12 月	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	カルシウムエース	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 糸こんにやく キャベツ 人参 きゅうり スイカ	29 木	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	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
		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			カルシウムエース	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
13 火	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	りんご	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 金	雑穀ご飯 さばのかば焼き パンプキンスープ ゴーヤチャンプルー とうがん汁 オレンジ	カルシウムエース	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
		人参ケーキ 豆乳	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 バナナ りんご			胚芽クラッカー	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
14 水	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	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 バナナ りんご	31 土	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	胚芽クラッカー	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
		ブルーン	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 バナナ りんご			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
15 木	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	ブルーン	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 バナナ りんご						

★ 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 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	おじや さつま芋のきなこかけ 魚スープ りんご
2 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	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
3 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	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
5 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 じゃが芋 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	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
6 火	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 パナナ 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	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
7 水	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 パナナ	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	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
8 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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 パナナ	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	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
9 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⇒ココロトースト チキンスープ バナナヨーグルト	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
10 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 じゃが芋 青のり ゆし豆腐 パナナ	みそおじや ココロ煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 バナナ 	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご
12 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 じゃが芋 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	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
13 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⇒ココロトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	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
14 水	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♡ 			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

※ 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。



【 NO 2 】

離乳食こんだて (令和3年 7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 木	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 ジャが芋 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
	16 金	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 ジャが芋 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
17 土	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 ジャが芋 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 ジャが芋 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
	19 月	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 ジャが芋 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
20 火	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 チキンポターージュ りんご 米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 ジャが芋 人参 クリームコロン缶 りんご	おじや チキンポターージュ りんご
	21 水	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご
24 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 テンゲン菜 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ 米 白身魚 ジャが芋 人参 テンゲン菜 クリームコロン缶 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ
	26 月	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
27 火	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 ジャが芋 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
	28 水	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
29 木	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 テンゲン菜 玉ねぎ ジャが芋 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
	30 金	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 ジャが芋 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 ジャが芋 クリームコロン
31 土	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 ジャが芋 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