



幼児食こんだて



令和3年

※黄・赤・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
2月	雑穀ご飯 豚肉しょうが焼き きんぴらごぼう マカニサラダ みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース	豚薄切り肉 ちくわ わかめ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ パイン缶	18日	冷やし中華 きびなごのから揚げ トマトサラダ スイカ	鉄ウエハース	ハム 卵 きびなご ツナ缶	中華めん 精白米 カルライナス あわ コーン	きゅうり もやし トマト レタス
		バナナ	白身魚 ちくわ あおさ 豆腐 ツナ缶 ひじき	精白米 カルライナス	よもぎ 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 スイカ			ブルー	白身魚 かまぼこ ひきわり納豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ オクラ へちま オレンジ
3火	フーチバージュシー 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー あおさ汁 スイカ	バナナ	白身魚 ちくわ あおさ 豆腐 ツナ缶 ひじき	精白米 カルライナス	よもぎ 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 スイカ	19日	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 オレンジ	ブルー	白身魚 かまぼこ ひきわり納豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ オクラ へちま オレンジ
		サーターアングキー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐	スパゲティ コーン 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ブロッコリー			鉄ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ちくわ 豚三枚肉	精白米 そうめん	玉ねぎ パクチョイ しめじ 人参 ねぎ きゅうり 干椎茸
4水	スパゲティミートソース コーンサラダ レタスのスープ オレンジ	鉄ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐	スパゲティ コーン 精白米	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン ブロッコリー	20日	ウンケージュシー 豆腐ハンバーグ 青菜炒め カリカリきゅうり そうめん汁 オレンジ	カルシウムウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ちくわ 豚三枚肉	精白米 そうめん	玉ねぎ パクチョイ しめじ 人参 ねぎ きゅうり 干椎茸
		いなり寿司 麦茶 小魚	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ちくわ 鶏もも肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋 コーン	玉ねぎ ほうれん草 とうがん 干椎茸 人参 ねぎ			カルシウムウエハース	豆腐 ちくわ しらす干し もずく 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ねぎ 干椎茸 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ
5木	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め 鶏肉汁 スイカ	ブルー	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ちくわ 鶏もも肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋 コーン	玉ねぎ ほうれん草 とうがん 干椎茸 人参 ねぎ	21日	タコライス 温サラダ コーンスープ バナナ	胚芽クラッカー	豚ひき肉 チーズ	精白米 カルライナス コーン缶	玉ねぎ 人参 レタス トマト ブロッコリー キャベツ
		芋クッキー ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ トマト チンゲン菜			レモンラスク ミルク	豆腐 ちくわ しらす干し もずく 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ねぎ 干椎茸 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ
6金	雑穀ご飯 魚のフライ(タルタルソース添) オクラツナ炒め もずくの酢物 みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース	白身魚 卵 もずく 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	玉ねぎ 刻みパセリ オクラ もずく ねぎ きゅうり	23日	雑穀ご飯 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー 胡瓜の甘酢あえ もずくスープ スイカ	カルシウムウエハース	豆腐 ちくわ しらす干し もずく 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ねぎ 干椎茸 ブロッコリー もやし きゅうり たけのこ
		ココア蒸しパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ちくわ 鶏もも肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋 コーン	生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ トマト チンゲン菜			りんご	鶏もも肉 豚もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん ブロッコリー 小松菜
7土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 トマトサラダ 中華スープ パナナ	胚芽クラッカー	豆腐 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨 コーン	生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ トマト チンゲン菜	24日	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 オレンジ	りんご	鶏もも肉 豚もも肉 ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん ブロッコリー 小松菜
		亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋 コーン	人参 玉ねぎ へちま なす トマト缶 マッシュルーム キャベツ			野菜ジュース お誕生会	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー
10火	キーマカレー(夏野菜) きゅうりの甘酢あえ コーンスープ スイカ	りんご	豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋 コーン	人参 玉ねぎ へちま なす トマト缶 マッシュルーム キャベツ	25日	ロールパン ローストチキン マカロニサラダ 豆乳シチュー りんご	鉄ウエハース	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー
		ちんびん ミルク	豚薄切り肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん			誕生ケーキ 野菜ジュース お誕生会	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー
11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 わかめ ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん	26日	カツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ オレンジ	せんべい 冷やしそうめん お茶	豚肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	人参 玉ねぎ グリーンピース ピーマン わかめ みかん缶
		雑穀ご飯 くずきりの甘酢あえ みそ汁 バナナ	豚薄切り肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり とうがん			カルシウムウエハース もずく入りヒラヤチー 豆乳	赤魚 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	かぼちゃ しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきだけ
12木	雑穀ご飯 豚の角煮風 昆布イリチー 胡瓜しらすあえ みそ汁 パイン缶	カルシウムウエハース	豚三枚肉 ツナ缶 しらす干し 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	サニーレタス 昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり へちま	27日	雑穀ご飯 魚の照り焼き 南瓜の煮物 切干大根ごま酢あえ みそ汁 パイン	胚芽クラッカー	豚肉 ハム 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 コーン	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ とうがん
		人參アガラサー 豆乳	鶏ひき肉 ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ きゅうり 大根			カルシウムウエハース	豚肉 ハム 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 コーン	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ とうがん
13金	へちまどんぶり ポイルウィンナー スティックきゅうり みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー	鶏ひき肉 ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ きゅうり 大根	28日	雑穀ご飯 肉じゃが 温サラダ みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー	豚肉 ハム 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 コーン	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ とうがん
		スティックパン ミルク	鶏ひき肉 ウィンナー 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ しめじ へちま ニラ きゅうり 大根			カルシウムウエハース	豚肉 ハム 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 コーン	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ とうがん
14土	雑穀ご飯 さばのみそ煮 ひじきの五目煮 ブロッコリー ゆし豆腐 オレンジ	カルシウムウエハース	さば ちくわ 油揚げ ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ひじき 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー あおさ	29日	雑穀ご飯 とうがんのそぼろ煮 温サラダ ゴまじゃが すまし汁 スイカ	カルシウムウエハース	豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	キャベツ ブロッコリー えのき ねぎ スイカ
		大学芋 ミルク	さば ちくわ 油揚げ ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ひじき 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー あおさ			胚芽クラッカー	豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	キャベツ ブロッコリー えのき ねぎ スイカ
16月	雑穀ご飯 さばのみそ煮 ひじきの五目煮 ブロッコリー ゆし豆腐 オレンジ	カルシウムウエハース	さば ちくわ 油揚げ ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ひじき 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー あおさ	30日	雑穀ご飯 とうがんのそぼろ煮 温サラダ ゴまじゃが すまし汁 スイカ	胚芽クラッカー	豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	キャベツ ブロッコリー えのき ねぎ スイカ
		大学芋 ミルク	さば ちくわ 油揚げ ゆし豆腐	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋	ひじき 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー あおさ			カルシウムウエハース	豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋 コーン	キャベツ ブロッコリー えのき ねぎ スイカ
17火	もずくどんぶり 枝豆 トマトスライス すまし汁 パイン缶	バナナ	もずく 豚ひき肉 枝豆 豆腐	精白米 カルライナス	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 えのき ねぎ	31日	雑穀ご飯 魚のから揚げ南蛮風 かんぴょうイリチー 春雨スープ 桃缶	バナナ	白身魚 ちくわ ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	長ねぎ かんぴょう 干椎茸 きざみ昆布 たけのこ キャベツ 人参
		せんべい アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 枝豆 豆腐	精白米 カルライナス	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 えのき ねぎ			ミニマドレーヌ ミルク	白身魚 ちくわ ツナ缶 豚薄切り肉	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	長ねぎ かんぴょう 干椎茸 きざみ昆布 たけのこ キャベツ 人参

★ 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	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)
2月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 とうがんとすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 さつま汁 りんごぐず煮	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 さつま汁 りんごぐず煮
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 とうがんとわかめ 麩 オレンジ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 りんご	
3火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 りんごゼリー
	(主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 スイカ			米 とうがんと人参 鶏ひき肉 じゃが芋 りんごジュース	
4水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 オレンジ	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
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 あおさ 麩 オレンジ			米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	
5木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 冬瓜すり流し 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) とうがんとそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんとそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 とうがんと玉ねぎ ささみ じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ			米 さつま芋 白身魚 とうがんと人参 ほうれん草 オレンジ	
6金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 みそ汁 オレンジ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンクリームスープ バナナ	スティックトースト チキンクリームスープ バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 オレンジ			食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	
7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 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ			米 鶏ささみ 人参 大根 チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ りんご	
10火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご	野菜がゆ(べたべた) 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 人参トマト煮 豆腐のみそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 しらす干し きゅうり じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ クリームコーン缶 りんご			米 キャベツ なす 人参 玉ねぎ トマト缶 絹ごし豆腐 オレンジ	
11水	 <p>♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします</p>			あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
				米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	
12木	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	野菜がゆ(べたべた) さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	野菜がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) とうがんとそぼろ煮風 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんとそぼろ煮風 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 人参 ほうれん草 さつま芋 りんご 豆腐 わかめ とうがんとスイカ			米 とうがんと玉ねぎ ささみ 人参 チンゲン菜 りんご	
13金	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	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナ	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜あんかけ コーンスープ オレンジ
	(主な材料) 米 レタス ささみ 人参 りんご とうがんとわかめ バナナ			米 あおさ 豆腐 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 玉ねぎ オレンジ	
14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	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 きゅうり 大根 豆腐 わかめ バナナ			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご	
16月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキンスープ バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん オレンジ			米 さつま芋 ミルク きなこ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	

※ 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)
17 火	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 白身魚 ブロッコリー</small>	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 バナナ <small>玉ねぎ そうめん オレンジ</small>	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
18 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し トマトペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参</small>	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 スイカ <small>レタス トマト じゃが芋 わかめ スイカ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 スイカ 	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 オレンジ <small>米 大根 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 オレンジ</small>	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 オレンジ
19 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 白身魚すり流し とろとろきなこバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ きなこ</small>	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ きなこバナナ	納豆がゆ(べたべた) ポテト団子 みそ汁 オレンジ <small>米 ひき割り納豆 じゃが芋 ほうれん草 人参 わかめ オレンジ</small>	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 みそ汁 オレンジ
20 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ  <small>(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ パクチョイ そうめん 人参 オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 くたくたそうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 みそ汁 りんご  <small>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご 
21 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ</small>	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ <small>キャベツ ツナ缶 白身魚 ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ</small>	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ 	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご <small>米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ わかめ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
23 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 しらす 青のり 豆腐</small>	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ <small>玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ</small>	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご <small>米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
24 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 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ スイカ</small>	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 スイカ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご <small>食パン ブロッコリー じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ りんご</small>	スティックトースト ブロッコリーのおかか煮 コーンスープ りんご
25 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜ペースト <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 オレンジ</small>	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご <small>米 ブロッコリー 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
26 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろきなこバナナ  <small>(主な材料) 米 ささみ りんご ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ バナナ プレーンヨーグルト</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー <small>米 じゃが芋 人参 ツナ缶 キャベツ わかめ 麩 りんごジュース</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
27 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 オレンジ</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 オレンジ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ クリームコーン缶 バナナ</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
28 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー とうがん わかめ りんご</small>	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 白身魚のみどりあん みそ汁 りんご 	みどりがゆ(べたべた) とうがんツナ煮 ポテトスープ バナナ <small>米 とうがん キャベツ ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ バナナ</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんツナ煮 ポテトスープ バナナ 
30 月	10倍がゆ(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 とうがん グリーンピース ささみ 人参 わかめ スイカ</small>	全がゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ <small>米 豆腐 人参 ブロッコリー</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ
31 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 トマト あおさ 絹ごし豆腐 バナナ</small>	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ	おじや 魚のトマト煮 あおさ汁 バナナ 	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ りんご <small>米 鶏ささみ 人参 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ りんご