



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	水 沖縄そば 塩かぼちゃ コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース しらすおにぎり 麦茶 小魚	豚肉Bロース 丸かまぼこ 卵 わかめ しらす	沖縄そば 精白米	昆布 ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ きゅうり	15	水 スパゲティーミートソース コーンサラダ 白菜スープ フルーツのヨーグルトあえ	鉄ウエハース サーターアンダギー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	スパゲティー	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン きゅうり たけのこ
2	木 雑穀ご飯 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー オクラ納豆 みそ汁 オレンジ	せんべい 芋クッキー 豆乳	鮭 鶏ささみ ひきわり納豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび さつま芋 コーン	人参 糸こんにやく ほうれん草 コーン缶 ねぎ オクラ とうがん	16	木 雑穀ご飯 魚のから揚げ 野菜チャンプルー マッシュポテ すまし汁 スイカ	せんべい パンプディング 豆乳	赤魚 もずく 豆腐 ちくわ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	キャベツ 人参 マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン きゅうり たけのこ
3	金 雑穀ご飯 すり身揚げ ゴーヤチャンプルー カリカリ胡瓜 もずくスープ 梨	カルシウムウエハース ちんびん ミルク	魚すり身 卵 豆腐 ツナ缶 もずく	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ニラ にがうり きゅうり やし 玉ねぎ しめじ	17	金 雑穀ご飯 西京焼き 切り干し大根リッチー トマト とうがん汁 梨	バナナ オートミールスナック ミルク	白身魚 ちくわ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	トマト 切り干し大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ねぎ とうがん
4	土 雑穀ご飯 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 パナナ	胚芽クラッカー 塩せんべい 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	18	土 親子丼ぶり カリカリきゅうり 根菜汁 パナナ	胚芽クラッカー スティックパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ わかめ	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
6	月 雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう マッシュポテ みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ヨーグルト せんべい	鶏もも肉 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	キャベツ 人参 マッシュポテ えのきたけ ごぼう	21	火 雑穀ご飯 さばの塩焼き 麩チャンプルー 温サラダ みそ汁 りんご	りんご うさきさんクッキー ミルク 十五夜	さば ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 麩	人参 糸こんにやく ブロッコリー コーン トマト へちま
7	火 きのこご飯 魚の照り焼き 切干大根ごま酢あえ スライストマト あおさ汁 梨	りんご ココア蒸しパン 豆乳	油揚げ ツナ缶 ひじき 赤魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 カルライナス さつま芋	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干椎茸 きゅうり 切干大根	22	水 ロールパン ハンバーグ ゴマじゃが ブロッコリー ミネストローネ オレンジ	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	ロールパン じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 セロリ 刻みパセリ オレンジ
8	水 ★お弁当会★ 愛情たっぷりのお弁当 お願いします	チョコスティックパン ミルク				24	金 雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き じゃが芋かめ煮 キャベツの甘酢 すまし汁 梨	カルシウムウエハース ブラウニー ミルク	鶏もも肉 豆腐	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 サラダ菜 さいいんげん 糸こんにやく しめじ えのきたけ
9	木 雑穀ご飯 魚のかば焼き 人参ソテー もずくの酢の物 レタスのスープ オレンジ	ブルー ヒラヤーチー ミルク	白身魚 ツナ缶 卵 もずく 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	オクラ 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	25	土 焼きそば 野菜の甘酢あえ 野菜スープ オレンジ	胚芽クラッカー くろ棒 ミルク	豚薄切り肉 わかめ 豆腐	中華めん	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 えのきたけ
10	金 雑穀ご飯 豆腐団子の甘酢あん ほうれん草ソテー スライストマト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース キャロットサンド ミルク	豆腐 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび じゃが芋	長ねぎ ほうれん草 コーン トマト レタス きゅうり	27	月 もずく丼ぶり ほうれん草和え物 スライストマト ゆし豆腐 パイン缶	カルシウムウエハース せんべい プリン	豚ひき肉 もずく ゆし豆腐 あおさ	精白米 カルライナス	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 トマト ねぎ
11	土 雑穀ご飯 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー タンナファクルー ミルク	豚肉 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 コーン	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ひじき	28	火 雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め ヨーグルトサラダ みそ汁	カルシウムウエハース メロンパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ちくわ ツナ缶	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	玉ねぎ ほうれん草 しょうが レーズン なす ねぎ
13	月 雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き 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 ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚薄切り肉 ひじき ちくわ 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 人参 糸こんにやく ねぎ ブロッコリー えのきたけ	29	水 雑穀ご飯 チキンのごま焼き マカロニサラダ 白菜の昆布あえ レタスのスープ オレンジ	鉄ウエハース 人参ケーキ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび マカロニ	人参 りんご レーズン きゅうり 白菜 レタス
14	火 チキンカレー キャベツのツナあえ わかめスープ スイカ	バナナ 揚げパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ	30	木 雑穀ご飯 豆腐の小判揚げ 青菜炒め 春雨スープ スイカ	バナナ シナモントースト ミルク	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 ちくわ 豚薄切り肉 卵	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	人参 玉ねぎ パクチョイ ほうれん草 しめじ キャベツ たけのこ

- ★ 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)	
	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 ブレンヨーグルト状(ごつくん)	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) かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 バナナ位(かみかみ)	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ
(主な材料) 米 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ ささみ じゃが芋 麩 バナナ					
2	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	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 オレンジ	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご コロコロ芋	おじや 鶏ささみくず煮 小松菜スープ りんご スティック芋
(主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 白身魚 オクラ とうがん わかめ オレンジ					
3	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 人参スープ 梨	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリーム缶 梨					
4	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
(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					
6	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) 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のくたくた煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ オレンジ					
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁	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 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 トマト じゃが芋 あおさ 絹ごし豆腐 バナナ					
8	 ♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします				
				具たくさんおじや みそ汁 バナナ	具たくさんおじや みそ汁 バナナ
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ					
9	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	全がゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ オレンジ	きなこがゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ					
10	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	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	ポテトがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ バナナ	ポテトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ バナナ
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 麩 オレンジ					
11	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	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 オレンジ	人参がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ 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 オレンジ					
13	10倍がゆ(とろとろ) ポテトみどり煮 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	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
(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					
(主な材料) 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー					

※ 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 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	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 オレンジ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 オレンジ
(主な材料) 米 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 きゅうり 花かつお わかめ 麩 スイカ			米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参		
15 水	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 すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐とブロッコリーのうま煮 ポテトスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とブロッコリーのうま煮 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	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 バナナ プレーンヨーグルト			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		
16 木	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	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	おじや 炒り豆腐 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 みそ汁 スイカ 
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん 人参 オレンジ			米 じゃが芋 人参 ツナ缶 豆腐 玉ねぎ わかめ 麩 スイカ		
17 金	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
(主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 あおさ バナナ			米 ひきわり納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご		
18 土	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	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ バナナ	大根がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご	大根がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
(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 バナナ			米 大根 鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 麩 りんご		
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 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 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ りんご 	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
(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 りんご			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		
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 トマトスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 トマトスープ オレンジ	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	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 トマト オレンジ			米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 クリームコーン缶 バナナ		
24 金	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	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 ブロッコリースープ りんご
(主な材料) 米 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん バナナ			米 サネーヌ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー りんご		
25 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 オレンジ 	おじや 豆腐のみそ汁 オレンジ	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	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
(主な材料) 米 人参 キャベツ 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 わかめ 麩 オレンジ			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		
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	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	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ	おじや ほうれん草のツナ煮 魚とそうめんの汁 バナナ
(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ なす わかめ りんご			米 なす 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 白身魚 人参 バナナ		
28 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	全がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 さつま汁 オレンジ
(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 バナナ			米 鶏肉 人参 玉ねぎ さつま汁 オレンジ		
29 水	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) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のうま煮 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 きなこバナナ	スティックトースト チキンスープ きなこバナナ
(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 わかめ オレンジ			食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ		
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐すり流し 野菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー	みどりがゆ ⇒ 軟飯 焼き魚 かぼちゃのスープ ゆるゆるりんごゼリー
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 バクチョイ わかめ スイカ			米 ほうれん草 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ クリームコーン缶 寒天		