

7月 幼児食こんだて

令和4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	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 ミニキャロットサンド ミルク	あか 血や肉・骨となる ししゃも卵 豚ひき肉 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 とうがんとグリーンピース トマト たまご きゅうり たけのこ しめじ	16	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 どら焼き ミルク	あか 鶏もも肉 わかめ 豆腐	きいろ 精白米 カルライナス じゃが芋	みどり 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	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 園内研修	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	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	りんご ココア蒸しパン ミルク	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 糸こんにゃく ニラ しめじ 大根 ねぎ スイカ
4	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 ミニマドレーヌ 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 春雨 じゃが芋	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	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ オレンジ	鉄ウエース 青菜おにぎり 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
5	三色ごはん 切干大根のごま酢あえ みそ汁 バナナヨーグルト	りんご ごま風味焼き菓子 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	21	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ りんご	せんべい せんべい 固形ヨーグルト	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
6	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	鉄ウエース シナモントースト ミルク	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 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	22	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ ヨーグルトサラダ	カルシウムエース オートミールスナック 豆乳	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
7	七夕そうめん ★ 豆腐のかき揚げ ヨーグルトサラダ ★	せんべい お星さまクッキー 天の川ゼリー たなばた ★	鶏ささみ 卵 なるとう 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	23	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 スティックパン ミルク	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
8	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 パンプディング ミルク	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	25	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 ちんびん ミルク	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 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ
9	雑穀ご飯 のり佃煮 ポイルウィンナー 人参シリシリー ゆし豆腐 パナナ	胚芽クラッカー 丸ぼうろ 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	26	雑穀ご飯 鶏肉のゴマ焼き 南瓜の煮物 ひじきフレんあえ みそ汁 オレンジ	バナナ くずもち ミルク	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
11	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 せんべい アイスクリーム	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 糸こんにゃく キャベツ 人参 きゅうり スイカ	27	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 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	自身魚 ベーコン	ロールパン コーンフレーク マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
12	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	バナナ 人参ケーキ 豆乳	白身魚 豚ひき肉 ちくわ 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	28	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	ブルー せんべい プリン	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
13	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	★ ★ ★ チョコパン ミルク	お弁当	お弁当	お弁当	29	雑穀ご飯 さばのかば焼き ハンバーグサラダ ゴーヤーチャンプルー とうがんと汁 オレンジ	カルシウムエース スイートポテト ミルク	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
14	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	ブルー もずく入りヒラヤーチー 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 人参 ねぎ バナナ りんご	30	炊き込みごはん ポイルウィンナー 温サラダ ゆし豆腐 パナナ	胚芽クラッカー 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	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー 胡瓜の甘酢あえ みそ汁 スイカ	カルシウムエース 大学芋 ミルク	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						

★ 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4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 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 	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 バナナ位(かみかみ) 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
(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 食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ					
2 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	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 	園内研修	
(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					
4 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	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
(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 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 クリームコロン缶 りんご					
5 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	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
(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 麩 あおさ バナナ プレーンヨーグルト 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー りんご					
6 水	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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご りんご
(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 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 人参 キャベツ あおさ 麩					
7 木	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	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
(主な材料) 米 人参 豆腐 玉ねぎ そうめん バナナ 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 わかめ りんご					
8 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	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
(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 食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコロン缶 バナナ					
9 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	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
(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 バナナ 米 白身魚 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ クリームコロン缶 りんご					
11 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	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
(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 米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご					
12 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	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
(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 食パン きゅうり 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 小松菜					
13 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 	
(主な材料) 米 豆腐 しらす干し ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ バナナ					
14 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	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	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
(主な材料) 米 ささみ りんご 人参 麩 わかめ キャベツ バナナ 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 クリームコロン缶					

※ 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い合わせください。



【NO2】

離乳食こんだて(令和4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	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)
15 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
	(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			米 さつま芋 きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	
16 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご
	(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			米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 青のり 麩 人参 りんご	
19 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	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 チキンポタージュ りんご	おじや チキンポタージュ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ オレンジ			米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 ジャが芋 人参 クリームチーズ りんご	
20 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
	(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			米 ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご	
21 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー
	(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			米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ スイカ	
22 金	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	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
	(主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 クリームチーズ バナナ			米 ジャが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト	
23 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ			米 白身魚 ジャが芋 人参 チンゲン菜 クリームチーズ バナナ	
25 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	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	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 クリームチーズ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ			米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参 バナナ	
26 火	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	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
	(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			米 トマト 玉ねぎ レタス さつま芋 白身魚 とうがん りんご	
27 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	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	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
	(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			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	
28 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 クリームチーズ そうめん バナナ			米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ジャが芋 わかめ りんご	
29 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のりんご煮 野菜スープ りんご
	(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			米 さつま芋 りんご バター 人参 玉ねぎ ジャが芋 クリーム	
30 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	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	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 オレンジ
	(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			米 白身魚 ジャが芋 青のり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	