



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	精白米	赤ピーマン	17 水	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	中華めん	きゅうり
			ちくわ	カルライナス	玉ねぎ				卵	精白米	もやし
			わかめ	あわ 大麦	人参				きびなご	カルライナス	トマト
			ツナ缶	きび	糸こんにやく				ツナ缶	あわ	レタス
				マカロニ	ニンニク					コーン	
2月	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	鉄ウエハース せんべい 固形ヨーグルト	白身魚	精白米	よもぎ	18 木	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	せんべい	白身魚	精白米	ほうれん草
			ちくわ	カルライナス	切干大根				かまぼこ	カルライナス	人参
			あおさ		かんぴょう				あわ	あわ	きび
			豆腐		人参				きび	きび	オクラ
			ツナ缶		スイカ				わかめ	わかめ	へちま
3月	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	りんご サーターアングァー ミルク	牛ひき肉	スパゲティ	人参	19 金	雑穀ご飯 とうがんのそぼろ煮 温サラダ ゴマじゃが すまし汁 スイカ	カルシウムウエハース せんべい プリン	豚ひき肉	精白米	キャベツ
			豚ひき肉	コーン	マッシュルーム				豆腐	カルライナス	ブロッコリー
			豆腐	精白米	トマト				もずく	あわ	えのき
					セロリ				じゃが芋	きび	スイカ
					ピーマン				コーン	コーン	とうがん
4月	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め 鶏肉汁 スイカ	せんべい 芋クッキー ミルク	厚揚げ	精白米	玉ねぎ	20 土	ハヤシライス 伴三糸 コーンスープ オレンジ	胚芽クラッカー 園内研修	鶏もも肉	精白米	玉ねぎ
			豚ひき肉	カルライナス	ほうれん草				ハム	カルライナス	人参
			ツナ缶	あわ 大麦	とうがん					じゃが芋	マッシュルーム缶
			ちくわ	きび	干椎茸					コーン	グリーンピース
			鶏もも肉	さつま芋	人参						きくらげ
5月	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 ゴーヤーケーキ ミルク	白身魚	精白米	玉ねぎ	22 月	雑穀ご飯 豆腐のかき揚げ 人参シソ炒め 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 レモンラスク ミルク	豆腐	精白米	人参
			卵	カルライナス	オクラ				ちくわ	カルライナス	干椎茸
			ツナ缶	あわ 大麦	もずく				しらす干し	あわ	ブロッコリー
			もずく	きび	ねぎ				もずく	きび	もやし
			油揚げ	じゃが芋	きゅうり				もずく	えのき	きゅうり
6月	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 亀の甲せんべい ミルク	豆腐	精白米	生椎茸	23 火	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	パナナ キャロットサンド ミルク	鶏もも肉	精白米	たけのこ
			豚ひき肉	カルライナス	玉ねぎ				鶏もも肉	カルライナス	人参
				あわ 大麦	たけのこ				ツナ缶	あわ	キャベツ
				春雨	ニンニク					きび	しめじ
				コーン	トマト				チンゲン菜	春雨	さやいんげん
8月	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 人参アガラサー 豆乳	豚三枚肉	精白米	サニーレタス	24 水	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 誕生ケーキ 野菜ジュース お誕生会	鶏もも肉	ロールパン	玉ねぎ
			しらす干し	あわ 大麦	昆布				ベーコン	マカロニ	人参
			わかめ	きび	かんぴょう					じゃが芋	りんご
					人参						レーズン
					糸こんにやく						きゅうり
9月	雑穀ご飯 トンカツ マッシュポテト ゴーヤーチャンプルー すまし汁 オレンジ	バナナ ココア蒸しパン ミルク	豚レバー	精白米	人参	25 木	ポークカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ オレンジ	せんべい 大学芋 ミルク	豚肉	精白米	人参
			卵	カルライナス	玉ねぎ				わかめ	カルライナス	干椎茸
			豚薄切り肉	あわ 大麦	もやし					あわ	ピーマン
			豆腐	きび	とうがん					じゃが芋	わかめ
			わかめ	じゃが芋	パイン					コーン	みかん缶
10月	★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 旧盆(ウケナー)				26 金	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 パイン缶	カルシウムウエハース ゼリー せんべい	豚ひき肉	精白米	かぼちゃ
			しらす干し	カルライナス	玉ねぎ				鶏ささみ	カルライナス	切干大根
			わかめ	あわ 大麦	人参				油揚げ	あわ	きゅうり
				きび	とうがん				わかめ	きび	ごぼう
					パイン						えのきだけ
12月	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	カルシウムウエハース ウエハース アイスクリーム 旧盆(ウケイ)	豚ひき肉	精白米	人参	27 土	タコライス 温サラダ コーンスープ パナナ	胚芽クラッカー スティックパン ミルク	豚ひき肉	精白米	玉ねぎ
			しらす干し	カルライナス	玉ねぎ				チーズ	カルライナス	人参
			わかめ	あわ 大麦	へちま					コーン缶	レタス
				きび	なす					トマト	ブロッコリー
				コーン	マッシュルーム					キャベツ	キャベツ
13月	へちまどんぶり ポイルウインナー スティックきゅうり みそ汁 オレンジ	胚芽クラッカー どら焼き ミルク	鶏ひき肉	精白米	人参	29 月	雑穀ご飯 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 小倉ケーキ ミルク	牛ひき肉	精白米	玉ねぎ
			ウインナー	カルライナス	玉ねぎ				豚ひき肉	カルライナス	しめじ
			豆腐	あわ 大麦	へちま				豆腐	あわ	人参
			わかめ	きび	ニンニク				ちくわ	きび	ねぎ
				きゅうり	大根				豚三枚肉	そうめん	干椎茸
15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 パイン缶	カルシウムウエハース ジャムサンド ミルク	さば	精白米	ひじき	30 火	雑庫ご飯 さばのかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 コーンスープ オレンジ	りんご ウエハース アイスクリーム	さば	精白米	長ねぎ
			ちくわ	カルライナス	人参				油揚げ	カルライナス	かんぴょう
			ゆし豆腐	あわ 大麦	糸こんにやく					あわ	干椎茸
				きび	ブロッコリー					きび	きざみ昆布
				さつま芋	あおさ					きび	たけのこ
16月	豚肉ピピンバ くずぎりの甘酢あえ みそ汁 パナナ	りんご スイートポテト 豆乳	豚薄切り肉	精白米	ほうれん草	31 水	雑穀ご飯 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチ和え みそ汁 オレンジ	鉄ウエハース	豚肉	精白米	糸こんにやく
			わかめ	カルライナス	もやし				ハム	カルライナス	玉ねぎ
			ハム	あわ 大麦	人参				油揚げ	あわ	人参
			豆腐	きび	きゅうり				わかめ	きび	ブロッコリー
				さつま芋	とうがん				わかめ	じゃが芋	キャベツ

★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。



【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 ブレンダーヨーグルト状(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					
2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					
3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					
4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					
5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					
6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					
8月	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					
9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) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 スイカ	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁	おじや 炒り豆腐 ゆるゆるりんごゼリー すまし汁
(主な材料) 米 白身魚 (レバー) サラダ菜 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 あおさ スイカ					
10水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします			愛情たっぷりのお弁当をお願いします	
12金	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					
13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					
15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 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					
(主な材料) 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)
16	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 (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 スイカ	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) とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご 米 とうがん 玉ねぎ ささみ 人参 チンゲン菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんそぼろ煮風 野菜スープ りんご
17	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 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 レタス トマト じゃが芋 わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 スイカ	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 米 大根 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ 麩 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
18	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 (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	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 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	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテト団子 みそ汁 オレンジ
19	10倍がゆ(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 (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	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 米 豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 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
20	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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ オレンジ	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 オレンジ	園内研修	
22	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 しらす 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 そうめん ブロッコリー スイカ	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	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 スイカ		
23	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 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 麩 キャベツ スイカ	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 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	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
24	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 (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	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 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	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 りんご
25	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 (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	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 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	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 りんごゼリー
26	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 (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	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 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	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ
27	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 (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ 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	おじや 魚のトマト煮 野菜スープ バナナ	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 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ わかめ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのスープ煮 みそ汁 りんご
29	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 (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ バクチョイ そうめん 人参 オレンジ	全がゆ(べたべた) 人参ペースト 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 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 りんご
30	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 白身魚 じゃが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ 大根 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
31	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ブロッコリー なす わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご 米 じゃが芋 キャベツ ツナ缶 人参 あおさ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのツナ煮 あおさ汁 りんご