



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 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる				あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる
1 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	ブルー	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 きつまま 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	15 木	雑穀ご飯 魚のから揚げ ほうれん草炒め すまし汁 スイカ	せんべい	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 もやし ねぎ えのきたけ
		芋クッキー 豆乳	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 にがり きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ						
2 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	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 にがり きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ	16 金	雑穀ご飯 沖縄風煮付け きゅうりの甘酢和え 中華スープ 梨	ブルー	豚もも肉 厚揚げ しらす わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび 春雨	大根 昆布 しめじ 人参 干椎茸 チンゲン菜
		ちんびん ミルク	鶏もも肉 厚揚げ わかめ	精白米 カルライナス あわ 大麦 きび	人参 ニラ にがり きゅうり もやし 玉ねぎ しめじ						
3 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	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	17 土	親子丼ぶり カリカリきゅうり 根菜汁 バナナ	胚芽クラッカー	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 きゅうり 大根 ごぼう
		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						
5 月	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩チャンプルー マッシュポテト みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース	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 麩	キャベツ 人参 もやし 人参 ニラ えのきたけ	20 火	雑穀ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう 温サラダ みそ汁 パイン缶	ブルー	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	ごぼう 人参 糸こんにやく ブロッコリー コーン トマト へちま
		せんべい プリン	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 麩	キャベツ 人参 もやし 人参 ニラ えのきたけ						
6 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	バナナ	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 きつまま 手	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干椎茸 きゅうり 切干大根	21 水	スパゲティミートソース 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	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
		大学芋 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 きつまま 手	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干椎茸 きゅうり 切干大根						
7 水	沖縄そば 焼きかぼちゃ ほうれん草のツナ和え オレンジ	鉄ウエハース	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 ほうれん草	22 木	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	豚もも肉 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
		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 ほうれん草						
8 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 りんご	せんべい	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	24 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	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
		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						
9 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	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	26 月	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	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
		うさきさんクッキー 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						
10 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	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	27 火	雑穀ご飯 西京焼き 切り干し大根リチー トマト とうがん汁 梨	りんご	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
		タンナファクルー ミルク 十五夜	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						
12 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	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	28 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	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
		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						
13 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	りんご	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	29 木	雑穀ご飯 豆腐の小判揚げ 青菜炒め 春雨スープ スイカ	ブルー	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
		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						
14 水	★お弁当★ 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				30 金	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	カルシウムウエハース	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

- ★ 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 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 (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	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 ココロ芋 米 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 クリームコーン缶 さつま芋	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
2 金	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 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 梨	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 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 わかめ パナナ	おじや 煮かぼちゃ みそ汁 バナナ
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 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり 花かつお じゃがいも	全がゆ ⇒ 軟飯 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) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 キャベツ 人参 じゃが芋 わかめ オレンジ	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 米 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 青のり キャベツ 玉ねぎ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ りんご
6 火	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 (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 パナナ	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 米 鶏ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ 梨
7 水	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 (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 パナナ	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 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ 米 白身魚 じゃが芋 クリームコーン缶 ミルク 人参 玉ねぎ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ オレンジ
8 木	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 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	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 米 きなこ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
9 金	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 (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	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 米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 ミルク 人参 じゃが芋 パナナ	ポテトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 人参スープ バナナ
10 土	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 (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	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 米 人参 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 クリームコーン缶 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
12 月	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 (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	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 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
13 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 (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	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 米 ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 トマト缶 キャベツ 人参	納豆がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 オレンジ

※ 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)	
	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 水	<p>♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当をお願いします</p>			具だくさんおじや みそ汁 バナナ	具だくさんおじや みそ汁 バナナ
				米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ	
15 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 たくたくそうめん汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ たくたくそうめん汁 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	
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ すまし汁	しらすがゆ(べたべた) 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参の煮物 おろし大根のみそ汁 バナナ	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ オレンジ	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ オレンジ
	(主な材料) 米 しらす 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 大根 わかめ バナナ			米 人参 大根 ツナ缶 チンゲン菜 ひき割り納豆 じゃが芋	
17 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	
20 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	
21 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	
22 木	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 たくたくそうめん汁 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 サニーレタス じゃが芋 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー りんご	
24 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	
26 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	
27 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 さつまいも オレンジ	
28 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) 白身魚のみどり煮 トマトスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 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	
29 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 パクチョイ 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	
30 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	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	