



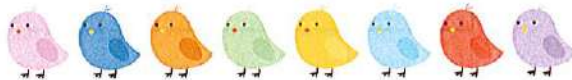
幼児食こんだて



令和6年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、8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	キーマカレー トマトサラダ すまし汁 いちご	カルシウムエース	豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト レタス きゅうり	16 火	雑穀ご飯 納豆 豚肉のみそ焼き キャベツの炒め煮 オレンジ ひじきのフレンチ和え 大根汁	りんご	豚もも肉 ひじき ハム わかめ 生揚げ 納豆	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	赤ピーマン 玉ねぎ サニーレタス きゅうり キャベツ 大根
		オートミールスナック ミルク 入園式・進級式	豚肉スライス 豆腐 ちくわ もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 きゅうり 大根			鉄ウエハース せんべい ジョア	油揚げ 豚肉スライス なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ
2月	雑穀ご飯 豚肉のゴマソース焼き 野菜チャンプルー もずく酢 みそ汁 りんご	りんご	豚肉スライス 豆腐 ちくわ もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 きゅうり 大根	17 水	きつねうどん ほうれん草のおかかあえ さつま芋のレモン煮 オレンジ	鉄ウエハース	油揚げ 豚肉スライス なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ
		オートミールスナック ミルク 入園式・進級式	豚肉スライス 豆腐 ちくわ もずく わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 きゅうり 大根			せんべい ジョア	油揚げ 豚肉スライス なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ
3月	スパゲティミートソース フライドポテト カリカリきゅうり 野菜スープ オレンジ	鉄ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ	18 木	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ こんにやくのソテー そうめん汁 パイン缶	ブルー	魚すり身 ささみ 卵	精白米 カルライナス そうめん	小松菜 人参 ごぼう 糸こんにやく ほうれん草 コーン缶
		せんべい 固形ヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ			ブルー	魚すり身 ささみ 卵	精白米 カルライナス そうめん	小松菜 人参 ごぼう 糸こんにやく ほうれん草 コーン缶
4月	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 青菜炒め スライストマト とうがんと汁 りんご	ブルー	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ちくわ わかめ	精白米 カルライナス	たけのこ パクチョイ ほうれん草 人参 しめじ とうがんと汁	19 金	雑穀ご飯 のり佃煮 豆腐のかき揚げ ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 りんご	カルシウムエース	豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋	人参 玉ねぎ 干椎茸 玉ねぎ ブロッコリー とうがんと汁
		揚げパン ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ちくわ わかめ	精白米 カルライナス	たけのこ パクチョイ ほうれん草 人参 しめじ とうがんと汁			カルシウムエース	豆腐 卵 ちくわ 油揚げ 豚ひき肉	精白米 カルライナス あわ 大まき きび さつま芋	人参 玉ねぎ 干椎茸 玉ねぎ ブロッコリー とうがんと汁
5月	雑穀ご飯 すり身揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリー もずくスープ オレンジ	カルシウムエース	すり身 卵 ひじき ちくわ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	人参 ニラ 青のり ブロッコリー えのきたけ ねぎ	20 土	春の親子遠足				
		ミニマドレーヌ 豆乳	すり身 卵 ひじき ちくわ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	人参 ニラ 青のり ブロッコリー えのきたけ ねぎ		カルシウムエース	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび マカロニ	人参 ブロッコリー コーン 白菜 レタス 玉ねぎ	
6月	炊き込みご飯 ウインナー 温サラダ みそ汁 パナナ	ブルー	鶏もも肉 油揚げ ひじき 豆腐 ウインナー	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー キャベツ トマト 大根 しめじ ねぎ	22 月	雑穀ご飯 チキンのごま焼き ブロッコリー炒め 白菜の昆布あえ レタスのスープ オレンジ	カルシウムエース	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび マカロニ	人参 ブロッコリー コーン 白菜 レタス 玉ねぎ
		タンナファクルー ミルク	鶏もも肉 油揚げ ひじき 豆腐 ウインナー	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー キャベツ トマト 大根 しめじ ねぎ			カルシウムエース	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび マカロニ	人参 ブロッコリー コーン 白菜 レタス 玉ねぎ
8月	雑穀ご飯 納豆みそ 肉じゃが ヨーグルトサラダ 春雨スープ	カルシウムエース	ひき割り納豆 豚肉スライス 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび 春雨 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにやく グリーンピース しめじ たけのこ	23 火	カレーピラフ 魚の照り焼き もやしときゅうりのナムル すまし汁 りんご	バナナ	鶏もも肉 赤魚 ささみ 豆腐	精白米 カルライナス	人参 マッシュルーム缶 グリーンピース 人参 きゅうり もやし
		ゴマ風味焼き菓子 ミルク	ひき割り納豆 豚肉スライス 卵	精白米 カルライナス あわ 大まき きび 春雨 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにやく グリーンピース しめじ たけのこ			バナナ	鶏もも肉 赤魚 ささみ 豆腐	精白米 カルライナス	人参 マッシュルーム缶 グリーンピース 人参 きゅうり もやし
9月	雑穀ご飯 豆腐ナゲット きんぴらごぼう みそ汁 桃缶	バナナ	豆腐 豚ひき肉 卵 鶏もも肉 わかめ ひじき	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	人参 赤ピーマン サニーレタス ごぼう 糸こんにやく えのきたけ	24 水	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ トマト コーンスープ オレンジ	鉄ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レモン汁 ほうれん草
		せんべい プリン	豆腐 豚ひき肉 卵 鶏もも肉 わかめ ひじき	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	人参 赤ピーマン サニーレタス ごぼう 糸こんにやく えのきたけ			鉄ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レモン汁 ほうれん草
10月	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのサラダ オレンジ	鉄ウエハース	豚ひき肉 丸かまぼこ 卵 ツナ缶	沖縄そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ コーン缶 オレンジ	25 木	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ツナ和え みそ汁 りんご	せんべい	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 えのきたけ
		いなり寿司 麦茶 小魚	豚ひき肉 丸かまぼこ 卵 ツナ缶	沖縄そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ コーン缶 オレンジ			せんべい	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 えのきたけ
11月	雑穀ご飯 さばのみそ煮 人参シリシリー ゴマじゃが あおさ汁 りんご	せんべい	さば 豚肉スライス 豆腐 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし しょうが 干椎茸 ねぎ	26 金	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 南瓜の煮物 たたききゅうり あおさ汁 オレンジ	カルシウムエース	鶏もも肉 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	かぼちゃ きゅうり 大根 干椎茸 ねぎ オレンジ
		三月菓子 ミルク	さば 豚肉スライス 豆腐 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし しょうが 干椎茸 ねぎ			カルシウムエース	鶏もも肉 あおさ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	かぼちゃ きゅうり 大根 干椎茸 ねぎ オレンジ
12月	雑穀ご飯 魚のから揚げ南蛮風 切干大根ごま酢あえ みそ汁 パナナ	カルシウムエース	白身魚 ささみ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	長ねぎ 切干大根 人参 きゅうり ねぎ	27 土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 スティックきゅうり みそ汁 パナナ	ブルー	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根
		パンディング ミルク	白身魚 ささみ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	長ねぎ 切干大根 人参 きゅうり ねぎ			ブルー	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根
13月	豚肉みそどんぶり ブロッコリー たけのこのすまし汁 オレンジ	ブルー	豚もも肉 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	30 火	雑穀ご飯 魚のかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	りんご	さば 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり えのきたけ ねぎ
		スティックパン ミルク	豚もも肉 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			りんご	さば 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり えのきたけ ねぎ
15月	雑穀ご飯 魚のコーン風味焼き 切干大根のイリチー みそ汁 りんご	カルシウムエース	白身魚 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	パセリ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ねぎ	30 火	雑穀ご飯 魚のかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	りんご	さば 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり えのきたけ ねぎ
		ちんびん ミルク	白身魚 卵 ちくわ 油揚げ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	パセリ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく ねぎ			りんご	さば 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 カルライナス あわ 大まき きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり えのきたけ ねぎ



★ 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6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	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)
1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) 鶏と根菜のうま煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 すまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
(主な材料) 米 人参 ジャが芋 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 レタス わかめ いちご					
2火	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) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや さつま芋のきなこまぶし 豆腐のすまし汁 オレンジ	おじや さつま芋のきなこまぶし 豆腐のすまし汁 オレンジ
(主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご					
3水	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 ジャが芋 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ひき肉 ほうれん草 りんご					
4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	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ 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 りんご					
5金	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 とろとろバナナ すまし汁 	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 手づかみポテト バナナ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ くたくたそうめん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ジャが芋 バナナ					
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 あおさ 人参 大根 トマト 豆腐 バナナ					
8月	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) 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	納豆がゆ(べたべた) ほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 バナナのヨーグルトあえ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のだし煮 そうめん汁 バナナのヨーグルトあえ
(主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 キャベツ クリームコーン缶 オレンジ					
9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	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト コーンポタージュ バナナ	スティックトースト (ジャム) コーンポタージュ バナナ
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 枝豆 わかめ サニーレタス りんご					
10水	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 	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 くたくたそうめん汁 オレンジ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 そうめん汁 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	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん オレンジ					
11木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 手づかみポテト オレンジ
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 麩 わかめ りんご					
12金	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	おじや 魚のトマト煮 人参スープ バナナ	おじや 魚のトマト煮 人参スープ 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	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
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 ジャが芋 トマト バナナ					



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 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)
固さ	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 じゃが芋 ツナ缶 鮎 わかめ オレンジ			米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 クリームコーン缶 バナナ	
13 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	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 鮎 りんご			米 さつま芋 バター 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 鮎	
15 月	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	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 納豆汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 納豆汁 りんご
	(主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ トマト缶 玉ねぎ 大根 人参 わかめ オレンジ			米 さつま芋 バター 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 鮎	
16 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ オレンジ	あおさがゆ ほうれん草のツナ煮 くたくたうどんスープ汁 りんご	あおさがゆ ほうれん草のツナ煮 うどんスープ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 みかん			米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 うどん 人参 りんご	
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ほうれん草 りんご			米 小松菜 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草	
18 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 冬瓜すり流し汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ	かぼちゃがゆ 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
	(主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 とうがん わかめ りんご			米 かぼちゃ 白身魚 人参 きゅうり クリームコーン缶 玉ねぎ	
19 金	20土 春の親子遠足				
20 土	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 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	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 (ジャム) 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 バナナ			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	
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 オレンジ			米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス クリームコーン缶	
23 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 クリームコーン缶 オレンジ			米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ りんご	
24 水	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) 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 りんご	おじや ほうれん草のすまし汁 バナナ	おじや ほうれん草のすまし汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 わかめ オレンジ			米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐 バナナ	
25 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃと人参のスープ煮 すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 あおさ汁 オレンジ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 大根 鶏ささみ あおさ オレンジ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	
26 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	おじや コーンスープ バナナ	おじや コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ りんご
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ			米 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 オレンジ	
27 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁	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) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 大根 鶏ささみ あおさ バナナ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	
28 日					
29 月					
30 月					

※ 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。