



令和2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)栄養士 野原正子

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	木	野菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご 八月十五夜 十五夜デザート	梨	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	大根の葉 玉ねぎ ほうれん草 とうが りんご	17	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	***	亀の甲せんべい	豚もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん
2	金	マーজনごはん 鮭のもみじ焼き こんにやくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ パナナ	胚芽クラッカー	鮭 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 もちきび ごま	人参 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー えのきたけ	19	のりごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 みかん 食育の日	クラッカー	ヨーグルトブレッド	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 つぶらな粉 じゃが芋	刺みパセリ とうが GP ブロッコリー トマト ニラ みかん
3	土	カレーピラフ ポイルワインナー コーンスープ みかん	***	豚もも肉 ウィンナー	精白米 強化米	人参 GP Hコーン缶 Oコーン缶 キャベツ みかん	20	マーজনごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	バナナ	人參クラッカー	豚もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 糸こんにやく きゅうり ん トマト 大根
5	月	納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	クラッカー	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 ブロッコリー (冷) もやし きゅうり 大根 えのきたけ	21	ロールパン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	せんべい	ねぎじやおにぎり	豚もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 小松菜 干しいたけ バナナ
6	火	マーজনごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	バナナ	豚もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	ほうれん草 人参 なす 梨	22	大学芋	大学芋	大学芋	大学芋	大学芋	大学芋
7	水	マーজনごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	せんべい	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	精白米 もちきび	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 Hコーン缶 えのきたけ みかん	23	のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリ そうめん汁 梨	胚芽クラッカー	ちんぴん	白身魚 豆腐	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー もやし 梨
8	木	肉みそスパゲティ かぼちゃのマリネ 白菜スープ バナナ	りんご	豚ひき肉 ベーコン しらす干し	スパゲティ 精白米 強化米	もやし GP 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	24	クファジュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	***	メロンパン	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 干しいたけ ブロッコリー みかん
9	金	芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	胚芽クラッカー	白身魚 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	26	ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	クラッカー	黒糖蒸しパン	鶏ささみ ハム 白身魚	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン もやし きゅうり 人参 大根
10	土	もずくどんぶり かりかりきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	***	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 きゅうり みかん	27	スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	バナナ	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ
12	月	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	クラッカー	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト えのきたけ みかん レーズン	28	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのごまあえ 中華スープ バナナ	せんべい	揚げパン	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨 ◎ロールパン(超熟)	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー トマト
13	火	マーজনごはん ロースチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	バナナ	豚もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ きゅうり	29	くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	りんご	ジャム入りマフィン	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 むぎくり 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん 大根
14	水	フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	せんべい	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 鮎	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー たけのこ えのきたけ	30	マーজনごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	胚芽クラッカー	パンキン揚げパイ	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刺みパセリ ほうれん草 人参 えのきたけ
15	木	ごはん(強化米入り) 肉団子と野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ風 みそ汁 みかん	りんご	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり トマト Hコーン缶 大根	31	キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	***	タンナファクルー	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト むつば
16	金	沖繩そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	胚芽クラッカー	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	沖繩そば 精白米 強化米 むぎごま	刺み昆布 ほうれん草 もやし Hコーン缶 キャベツ ブロッコリー 梨	★	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 2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。

【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテト・冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 人参 とうがん 豆腐 りんご	みどりがゆ 根菜マッシュ 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト	あおさがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ煮 たくたくそうめん汁 梨 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ほうれん草 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 そうめん汁 梨
2 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 (主な材料) 米 白身魚 人参 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コンスープ バナナ	おじや 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご 米 小松菜 玉ねぎ 人参 豆腐 ブロッコリー あおさ 豆腐 りんご	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご
3 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトマッシュ すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	野菜がゆ(べたべた) ポテトポタージュ みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトポタージュ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご 米 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 大根 小松菜 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご
5 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナ人参 あおさ汁 芋とりんごのきんとん 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー あおさ 大根 さつまいろ りんご	全がゆ(べたべた) ツナ人参 納豆汁 手づかみ芋 芋とりんごのきんとん
6 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 ジャが芋 梨	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ→ころころトースト コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) コーンポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
7 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 豆腐 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	きなこがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご 米 きなこ ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ほうれん草 コーン缶	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ りんご
8 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん パナナ	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 しらす干し 人参 かぼちゃ ジャが芋 白菜 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご
9 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいろのトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 さつまいろ 人参 白身魚 ブロッコリー 大根 わかめ りんご	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ 米 あおさ 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ ジャが芋 パナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ
10 土	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご 米 人参 ツナ缶 きゅうり あおさ 大根 りんご	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
12 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつまいろ すまし汁 (主な材料) 米 人参 さつまいろ 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ あおさ みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご 米 ささみ ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご
13 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参・かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 白菜 人参 そうめん あおさ パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト さつまいろマッシュ チキンスープ りんご 食パン さつまいろ ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 りんご	スティックトースト さつまいろ団子(手づかみ) チキンスープ りんご
14 水	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 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天 米 絹ごし豆腐 かぼちゃ キャベツ ジャが芋 人参 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天
15 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のとろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のとろ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ほうれん草だし煮 人参スープ りんごと芋のきんとん 米 ほうれん草 人参 コーン缶 さつまいろ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草だし煮 さつまいろスープ りんごと芋のきんとん



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 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)
16 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	コーンがゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 米 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー 豆腐 あおさ りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト
17 土	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	具だくさんおじや みそ汁 りんご 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ジャが芋 かぼちゃ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
19 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー とうがん ささみ ジャが芋 わかめ みかん	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがん トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご
20 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 大根 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 梨 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご
21 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 コーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 りんご	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
22 木	△弁当会△			全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 コーン缶 ほうれん草 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ
23 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 (主な材料) 米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん 梨	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 たくたくそうめん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) ツナジャが 豆腐のみそ汁 りんご 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナジャが 豆腐のみそ汁 りんご
24 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 	鶏おじや みそ汁 みかん	鶏おじや みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨 米 ブロッコリー 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
26 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご 米 きゅうり ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご
27 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 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 トマト ジャが芋 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ寒天 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん バナナ 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
28 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 梨	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
29 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 ジャが芋 青のり 人参 コーン缶	菜がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	納豆がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 ジャが芋 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ
30 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ 梨	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 ほうれん草 人参 ジャが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポタージュ りんご
31 土	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 	鶏おじや ポテトスープ みかん	鶏おじや ポテトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 あおさ ジャが芋 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご

※ 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。

