



給食こんだて

令和 4年

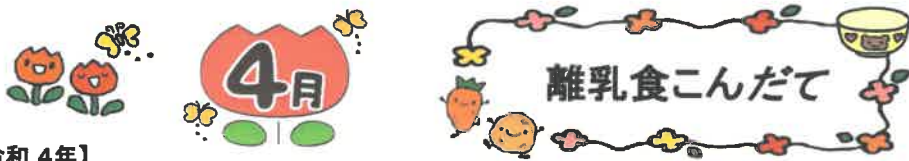
★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)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 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	チキンカレー(強化米) きゅうりの中華風 レタスのスープ りんご	米せんべい くずもち 保育乳	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ りんご Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	16	もずくどんぶり みそ汁 ネーブル	*** スティックパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	人参 ピーマン Hコーン缶 大根 ネーブル
2	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	*** 職員研修の為 13時までの保育 保育乳	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 大根 ネーブル	18	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め さつま汁 ネーブル	米せんべい ミニマドレーヌ 保育乳	わかめ しらす干し 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 春雨 さつま芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニら さやいんげん ネーブル
4	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ ネーブル	米せんべい アップルケーキ 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	19	ロールパン 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	りんご おかかおにぎり 保育乳	鮭 鶏ささみ 調整豆乳	ロールパン (超熟)	玉ねぎ キャベツ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ えのきたけ バナナ
5	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ 人参クラッカー 保育乳	白身魚 もずく 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	サラダ菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり とうがんとが ネーブル	20	キーマカレー(強化米) カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鶏ひき肉 調整豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト 缶 GP きゅうり キャベツ
6	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ ネーブル	米せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 玉ねぎ ネーブル	21	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル	りんご 人参ポッキー 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 ほうれん草 ネーブル
7	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め キャベツのおかかあえ みそ汁 バナナ	りんご 三月菓子 保育乳	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 黒ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう バナナ	22	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす かぼちゃスープ りんご	米せんべい せんべい グレープゼリー 保育乳	竹小町 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご
8	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き(トマト添え) 春雨サラダ みそ汁 りんご	米せんべい きなこラスク 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 強化米 春雨	たけのこ 玉ねぎ もやし トマト きゅうり 人参 大根 りんご	23	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル	*** はちやぐみ 保育乳	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル
9	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリー(マ: 白菜スープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米	人参 ニら 玉ねぎ 白菜 たけのこ ブロッコリー Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル	25	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリー くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	米せんべい 大学芋 保育乳	鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずきり さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル
11	ごはん(強化米入り) 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリー 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 干ひじき わかめ	精白米 強化米 ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし とうがんとが ネーブル	26	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ ブロッコリー(マヨ) みそ汁 りんご	バナナ ヨーグルト入リスコーン 保育乳	さば(生) ハム 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま 春雨	もやし きゅうり 人参 ブロッコリー とうがんとが りんご
12	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう(ちくわ) もずくの酢物 みそ汁 りんご	バナナ ゴマ風味焼き菓子 保育乳	豚レバー 竹小町 もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニら 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ しいたけ	27	豚肉ビビンバ フライドポテト 白菜スープ ネーブル	米せんべい キャロットサンド はっ酵乳 りんご お麩ラスク ミルク 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ フライドポテト	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル
13	沖繩そば 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー(マヨ) バナナ	米せんべい みそおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖繩そば (鶏) 白ゴマ	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ブロッコリー バナナ	28	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 バナナ	りんご お麩ラスク ミルク 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 バナナ
14	お弁当会	りんご ココア蒸しパン 保育乳				30	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル
15	黒米ごはん さばのみそ焼き 蒸しかぼちゃ ひじきサラダ 野菜スープ バナナ	米せんべい オートミールスナック 保育乳	さば 干ひじき 絹ごし豆腐	精白米 強化米 黒米 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 Hコーン缶 キャベツ えのきたけ バナナ	29	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 バナナ	*** お麩ラスク ミルク 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 バナナ

★ 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、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。
 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。
 ★ 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) 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 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 レタス わかめ りんご</small>	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 りんご(煮)	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 りんご	鶏おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル(ほぐし)	鶏おじや きなこポテト コーンスープ ネーブル
2 土	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁  <small>(主な材料) 米 大根 人参 ジャが芋 豆腐 あおさ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 あおさ汁 ネーブル	職員研修の為13時までの保育	
4 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ネーブル</small>	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 白菜スープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのみどり煮 白菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 りんご
5 火	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 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 レタス とうがん 豆腐 わかめ ネーブル</small>	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 とうがん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐のおかか煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のおかか煮 野菜スープ バナナ
6 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ 白身魚 トマト ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 魚とトマトのスープ ネーブル	おじや 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご	おじや 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ りんご
7 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり ほうれん草 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 ジャが芋 バナナ</small>	のりがゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナポテト ほうれん草スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト ほうれん草スープ りんご
8 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 きゅうり あおさ りんご</small>	人参がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 あおさ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のだし煮 だいこんのみそ汁 りんご	パンがゆ→ころころトースト かぼちゃスープ バナナゼリー	パンがゆ→ころころトースト かぼちゃスープ バナナゼリー
9 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすりつぶし 野菜スープ  <small>(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン缶 ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜と豆腐そぼろ煮 野菜スープ ネーブル	おじや 根菜汁 りんご	おじや 根菜のみそ汁 りんご
11 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とうがんすり流し さつま芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー とうがん わかめ ネーブル</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 芋マッシュ チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 芋だんご(きなこ・青のり) チキンスープ りんご
12 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 バナナペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 きゅうり コーン缶 バナナ</small>	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ バナナ	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご	納豆がゆ きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご
13 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 昆布だし <small>(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん あおさ バナナ</small>	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 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃ汁(みそ風味) りんご	全がゆ(べたべた) ツナじゃが かぼちゃ汁(みそ風味) りんご
14 木	お弁当会 			おじや ほうれん草スープ ネーブル	おじや ほうれん草スープ ネーブル

※ 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	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)
15 金	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 人参 白身魚 青のり	人参がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 人参 白身魚 青のり	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 人参 白身魚 青のり	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 ポテトスープ 手づかみポテト りんごゼリー (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参
16 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 白身魚 人参	全がゆ(べたべた) ツナポテト ブロッコリーのスープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト ブロッコリーのスープ りんご (主な材料) 米 じゃが芋 人参
18 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト さつま芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま汁 ネーブル (主な材料) 米 ささみ 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと根菜のスープ煮 さつま芋のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ささみ 人参	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 キャベツ 豆腐	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 キャベツ 豆腐
19 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 豆腐	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ バナナ (主な材料) 米 豆腐	しらすがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ りんご 0% (主な材料) 米 しらす干し	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ りんご 手づかみポテト (主な材料) 米 しらす干し
20 水	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 人参	全がゆ(べたべた) 根菜煮つぶし 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米 人参	鶏おじや きなこポテト コーンスープ バナナ (主な材料) 米 鶏肉	鶏おじや つぶしマト コーンスープ バナナ (主な材料) 米 鶏肉
21 木	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	みどりがゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 大根汁(みそ風味) りんご (主な材料) 米	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト風味 大根のみそ汁 手づかみ大 りんご (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル (主な材料) 米
22 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 豆腐と野菜のスープ りんご (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) 魚と野菜汁(みそ風味) かぼちゃ寒天 ネーブル (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のみそ汁 かぼちゃ寒天 ネーブル (主な材料) 米
23 土	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	おじや あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米	おじや あおさ汁 ネーブル (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) 根菜のおかかあえ 野菜スープ りんご (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のおかかあえ 野菜スープ りんご (主な材料) 米
25 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 大根汁(みそ風味) ネーブル (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米	人参がゆ さつま芋マッシュ 豆腐汁 りんご (主な材料) 米	人参がゆ さつま芋団子 豆腐汁 りんご (主な材料) 米
26 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とうがんにすり流し すまし汁 (主な材料) 米	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 とうがんにすり流し バナナ (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 とうがんにすり流し バナナ (主な材料) 米	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 りんご (主な材料) 米
27 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 白菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米	菜がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米	二色がゆ 鶏ささみのくず煮 白菜スープ ネーブル (主な材料) 米	パンがゆ → ころころトースト 白身魚のミルク煮 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 米	スティックトースト 白身魚のミルク煮 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 米
28 木	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 (主な材料) 米	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色煮 くたくたそうめん汁 バナナ (主な材料) 米	全がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 ポテト汁(みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 みそ汁 手づかみポテト りんごゼリー (主な材料) 米
30 土	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	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米	鶏おじや 豆腐のすまし汁 ネーブル (主な材料) 米	おじや風 かぼちゃポターージュ りんご (主な材料) 米	おじや風ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ りんご (主な材料) 米

