



令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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 | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おもな材料(昼食) | | | | | |
|---------|---|----------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------|--|----------------------------------|---|--|--|--|
| | | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | 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 | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | 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 金 | じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご | 米せんべい シナモントースト 保育乳 | ちりめんじゃこ 鶏ささみ わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 | 青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ニラ きゅうり えのきたけ りんご | 16 土 | 鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル | *** 鶏もも肉 ◇絹ごし豆 腐 わかめ | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ネーブル | | |
| 2 土 | クワアージュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル | *** くろ棒 保育乳 | ツナ缶 豚肉 | 精白米 強化米 | 人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー とうがんとろろ | 19 火 | 夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル | 米せんべい オートミールスナック 保育乳 | 鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆 腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | 人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル | |
| 4 月 | マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル | 米せんべい ロッククッキー 保育乳 | 白身魚 干ひじき ●竹小町(卵 不使用) | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル | 20 水 | ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンプキンスープ バナナ | りんご みそおにぎり 麦茶 | 鮭 ●竹小町(卵 不使用) ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶 | ◎ロールパン (超熟) じゃが芋 | 玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ | |
| 5 火 | 黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁 ネーブル | バナナ お麩ラスク 保育乳 | 豚肩ロース ◇豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にがり ブロッコリー りんご 大根 レーズン ネーブル | 21 木 | 黒米ごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 スイカ | 米せんべい マシュマロサンド 保育乳 | 豚3枚肉 ◇豆腐 ●竹小町(卵 不使用) わかめ | 精白米 黒米 強化米 | ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ | |
| 6 水 | マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 バナナ | 米せんべい 揚げパン 保育乳 | ◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ もやし ブロッコリー きゅうり とうがんとろろ バナナ | 22 金 | 三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル | バナナ ジャムサンド 保育乳 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ | 精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん | 人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル | |
| 7 木 | 七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ スイカ そうめん汁 七夕 | りんご お星様クッキー たなばたゼリー 保育乳 | 鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 | 精白米 ▲そうめん | 人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト レタス きゅうり スイカ レーズン | 23 土 | ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル | *** 魚の甲せんべい 保育乳 | ◇豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル | |
| 8 金 | マージンごはん オクラ納豆 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 りんご | 米せんべい 蒸し芋 保育乳 | ◇ひきわり納豆 さば 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | オクラ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん なす りんご | 25 月 | もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ 魚のみそ汁 ネーブル | 米せんべい Caせんべい アイスクリーム | もずく 豚ひき肉 白身魚 | 精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ 大根 ネーブル | |
| 9 土 | ハマシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル | *** はちや棒 保育乳 | 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル | 26 火 | マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライスマト みそ汁 スイカ | りんご バナナケーキ 保育乳 | さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | 玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 生しいたけ えのきたけ スイカ | |
| 11 月 | 豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル | 米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳 | 豚肩ロース ◇豆腐 わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル | 27 水 | スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル | 米せんべい ツナマヨおにぎり 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ | ▲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 きゅうり コーン缶 白菜 ネーブル | |
| 12 火 | 黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ バナナ | りんご ヨーグルトブレッド 保育乳 | 鮭 豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐 | 精白米 黒米 強化米 白ゴマ ごま | 切干大根 かんぴょう 人参 バナナ 糸こんにゃく ブロッコリー レタス 玉ねぎ えのきたけ | 28 木 | マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 バナナ | りんご ココア蒸しパン 保育乳 | 豚レバー ●竹小町(卵 不使用) もずく ◇油揚げ | 精白米 もちきび 白ゴマ | 人参 ブロッコリー にがり もやし オクラ とうがんとろろ バナナ | |
| 13 水 | 冷やし中華 パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル | 米せんべい いなり寿司 保育乳 | ●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ | ◎中華めん すりごま じゃが芋 | Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル | 29 金 | 黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① こんにゃくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル | 米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳 | 豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐 | 精白米 黒米 強化米 じゃが芋 | 赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル | |
| 14 木 | お弁当会 | バナナ キャロットサンド 保育乳 | | | | 30 土 | ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル | *** 職員研修の為 13時までの保育 | 鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ ゆし豆腐 | 精白米 | 糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル | |
| 15 金 | マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ | 米せんべい 芋ケーキ 保育乳 | 白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐 | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがんとろろ | | | | | | | |

★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) ポテトすり流し 青菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 テンゲン菜 ささみ じゃが芋 人参 あおさ りんご | みどりがゆ(べたべた) ささみの野菜あん あおさ汁(みそ風味) りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみの野菜あん あおさのみそ汁 りんご | パンがゆ → ころころトースト 魚とかぼちゃのトロ煮 ポテトポターージュ風 バナナ 食パン かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 テンゲン菜 コーン缶 パナナ | スティックトースト(手づかみ) 魚とかぼちゃのスープ煮 ポテトポターージュ風 バナナ |
| 2 土 | 10倍がゆ(とろとろ) とうがんのすり流し ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり トマト ブロッコリー ツナ缶 とうがん ネーブル | のりがゆ(べたべた) トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがん汁(みそ風味) ネーブル | のりがゆ ⇒ 軟飯 トマト・ブロッコリーのツナ煮 とうがんのみそ汁 ネーブル | おじや 魚のスープ りんご  | おじや 魚のスープ りんご 米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 じゃが芋 りんご |
| 4 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し ほうれん草スープ (主な材料) 米 サラダ菜 かぼちゃ | 菜がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃの二色盛り ほうれん草スープ ネーブル 手づかみポテト | おじや 人参スープ かぼちゃ寒天 りんご 米 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 人参 コーン缶 かぼちゃ 粉寒天 | おじや 人参スープ かぼちゃ寒天 りんご |
| 5 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し おろし大根スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ | 全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 おろし大根汁(みそ風味) バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 おろし大根のみそ汁 バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁 ネーブル 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさ汁 ネーブル ブロッコリー あおさ 豆腐 ネーブル |
| 6 水 | 10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト とうがんスープ (主な材料) 米 あおさ 鶏ささみ ブロッコリー 人参 とうがん パナナ | あおさがゆ(べたべた) 鶏ささみの野菜あん とうがん汁(みそ風味) バナナ | あおさがゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあん とうがん汁(みそ風味) バナナ | 全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 ブロッコリースープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 コーン缶 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 ブロッコリースープ りんご 手づかみポテト |
| 7 木 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 絹ごし豆腐のすり流し 人参スープ (主な材料) 米 トマト じゃが芋 そうめん レタス 人参 鶏ささみ スイカ | 全がゆ(べたべた) トマト添えマッシュポテト たくたく野菜そうめん スイカ | 全がゆ ⇒ 軟飯 トマト添えマッシュポテト 野菜そうめん スイカ | 菜がゆ(べたべた) かぼちゃポターージュ風 バナナゼリー 米 レタス 青のり かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 パナナ 粉寒天 | 菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポターージュ風 バナナゼリー |
| 8 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し キャベツすり流し (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 キャベツ ツナ缶 大根 りんご | 納豆がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 大根汁(みそ風味) りんご | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 大根のみそ汁 りんご | あおさがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ かぼちゃポターージュ ネーブル 米 あおさ さつま芋 きなこ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ オクラ コーン缶 ネーブル | あおさがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子(手づかみ) かぼちゃポターージュ ネーブル |
| 9 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 鶏ささみ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ネーブル | 鶏おじや ポテトスープ ネーブル | 鶏おじや ポテトスープ ネーブル  | 全がゆ(べたべた) ツナ人参 ほうれん草スープ りんご 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ人参 ほうれん草スープ りんご |
| 11 月 | 10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 大根スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ ネーブル | 人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え 大根汁(みそ風味) ネーブル | 人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え 大根のみそ汁 ネーブル | おじや マッシュポテト 人参スープ りんご 米 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 人参 コーン缶 りんご | おじや マッシュポテト 人参スープ りんご |
| 12 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリー、人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 レタス 玉ねぎ 絹ごし豆腐 パナナ | 全がゆ(べたべた) ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーと人参のだし煮 レタスと豆腐のスープ バナナ | あおさがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ りんご 米 あおさ 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー ほうれん草 コーン缶 りんご | あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ りんご |
| 13 水 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ じゃが芋 うどん ほうれん草 ネーブル | 全がゆ(べたべた) ささみの2色あん 野菜うどん ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん 野菜うどん ネーブル | おじや 人参と豆腐のスープ りんごゼリー 米 玉ねぎ じゃが芋 レタス 人参 豆腐 コーン缶 りんご 粉寒天 | おじや 人参と豆腐のスープ りんごゼリー |
| 14 木 | お弁当会  | | | パンがゆ → ころころトースト チキンスープ きなこバナナ 食パン 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ テンゲン菜 コーン缶 パナ ナきなこ | スティックトースト(手づかみ) チキンスープ きなこバナナ 手づかみポテト |

※ 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) | |
|----------|--|--|---|--|--|
| | 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 人参ペースト とうがんとすり流しスープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ とうがんと 豆腐 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚トマト風味 とうがんとみそ汁(みそ風味) バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚トマト風味 とうがんとみそ汁 バナナ | 芋がゆ(べたべた) とうがんとツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 さつまいも とうがんと 人参 ツナ缶 そうめん あおさ りんご | 芋がゆ ⇒ 軟飯 とうがんとツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご |
| 16 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 大根スープ (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 わかめ ネーブル | おじや 大根汁(みそ風味) ネーブル | おじや 大根のみそ汁 ネーブル | みどりがゆ(べたべた) チキンスープ りんご 米 ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ りんご |
| 19 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 ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ なす コーン缶 ネーブル | あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトポターージュ ネーブル | あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトポターージュ ネーブル | 全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ ネーブル 米 鶏ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮(人参あん) ほうれん草スープ ネーブル |
| 20 水 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ブロッコリーペースト ポテトスープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ(手づかみ) | ツナがゆ かぼちゃマッシュ 野菜スープ りんご果汁 米 ツナ缶 かぼちゃ きんこ レタス ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ りんご | ツナがゆ かぼちゃだんご 野菜スープ りんご果汁 |
| 21 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 大根スープ (主な材料) 米 人参 ほうれん草 豆腐 大根 あおさ スイカ | 人参がゆ(べたべた) ほうれん草白和え おろし大根汁(みそ風味) スイカ | 人参がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草白和え おろし大根のみそ汁 スイカ | 全がゆ(べたべた) 煮魚 ほうれん草と人参スープ りんご 米 白身魚 大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 人参スープ りんご |
| 22 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 小松菜すり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 小松菜 人参 鶏ささみ そうめん 白菜 ネーブル | 二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | 二色がゆ(べたべた) ささみのくず煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | パンがゆ→ころころトースト 根菜そぼろ煮風 小松菜スープ バナナ寒天 食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 小松菜 白菜 バナナ 粉寒天 | スティックトースト(手づかみ) 根菜そぼろ煮風 小松菜スープ バナナ寒天 |
| 23 土 | 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 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ささみ キャベツ コーン缶 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐 キャベツとコーンのスープ ネーブル | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご 米 白身魚 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ りんご |
| 25 月 | 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 人参 白身魚 じゃが芋 青のり かぼちゃ 大根 あおさ ネーブル | 人参がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 大根汁(みそ風味) ネーブル | 人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 大根のみそ汁(手づかみ大根) ネーブル | おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 鶏ささみ 大根 人参 かぼちゃ そうめん あおさ りんご | おじや ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご |
| 26 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 青菜ペースト (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご | かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご | かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ りんご | 全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 スイカゼリー 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 あおさ 豆腐 スイカ ゼラチン | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト あおさ汁 スイカゼリー |
| 27 水 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト ほうれん草すり流し (主な材料) 米 白身魚 青のり トマト うどん あおさ 人参 ほうれん草 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 煮魚 くたくた野菜うどん汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜うどん汁 ネーブル | おじや 豆腐のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) りんご 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 じゃが芋 りんご | おじや 豆腐のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) りんご |
| 28 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ブロッコリーペースト (主な材料) 米 絹ごし豆腐 (レバー) ブロッコリー 人参 とうがんと あおさ バナナ | 全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがんとみそ汁 バナナ | レバーがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のだし煮 とうがんとみそ汁 バナナ | みどりがゆ(べたべた) チキンクリームスープ りんご 米 ブロッコリー 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン缶 りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンクリームスープ りんご |
| 29 金 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 青菜ペースト 人参ペースト (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 小松菜 豆腐 あおさ じゃが芋 ネーブル | 全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくず煮 豆腐のすまし汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん 小松菜スープ りんご 米 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん 小松菜スープ りんご |
| 30 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 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ ツナ缶 じゃが芋 きゅうり ゆし豆腐 ネーブル | おじや ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル | おじや ツナじゃが ゆし豆腐 ネーブル | 職員研修の為13時までの保育 | |

