11月 給食こんだて

令和5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 体の調子をよくする
1 水	マージンごはん チキンナゲット 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ みそ汁　梨	米せんべい 玄米フレークスナック 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび ごま	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ねぎ
2 木	肉みそスパゲティ きゅうりの中華あえ かぼちゃスープ りんご	米せんべい いなり寿司 保育乳	豚ひき肉 わかめ 竹小町 ベーコン	スパゲティ	もやし GP 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ 長ねぎ りんご
4 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	＊＊＊ 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
6 月	豚焼肉どんぶり ポテトサラダ みそ汁 みかん	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 人参 桃缶 ピーマン きゅうり パイン缶 レーズン 大根 ねぎ みかん
7 火	豚肉ビビンバ マッシュポテト みそ汁 みかん	米せんべい 人参ポッキー 保育乳	豚もも薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン 大根 ごぼう ねぎ　みかん
8 水	黒米ごはん 焼きさば（カレー風味） 春雨の中華炒め きゅうりのごまあえ みそ汁　りんご	米せんべい 蒸し芋 保育乳	さば 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨 ごま	人参 チンゲン菜 たけのこ（水煮） 干しいたけ きゅうり なす ねぎ　りんご
9 木	マージンごはん 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 白菜のおかかあえ 春雨スープ　柿	米せんべい シナモントースト 固形ヨーグルト	鶏もも肉 豚肩ロース	精白米 強化米 もちきび 春雨	かぼちゃ さやいんげん 白菜 たけのこ キャベツ 柿
10 金	もずくどんぶり ちくわのもみじ揚げ ブロッコリー（マヨ） 魚と白菜のスープ バナナ	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米 てんぷら粉（卵不使用） 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 白菜 刻みパセリ ブロッコリー ねぎ りんご
11 土	沖縄そば カリカリきゅうり みかん	＊＊＊ はちゃ棒 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ きゅうり みかん
13 月	ごはん（強化米入り） 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーサラダ みそ汁　みかん	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 ハム 油揚げ	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ コーン缶 ブロッコリー 大根　ねぎ みかん
14 火	ロールパン 魚フライ チンゲン菜のツナサラダ 根菜ミルクスープ みかん	米せんべい おかかおにぎり 麦茶	白身魚 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 白ゴマ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	チンゲン菜 人参 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ GP みかん
15 水	【七五三お祝い御膳】 祝寿司　ハンバーグ ブロッコリーのゴマあえ フライドポテト もずくスープ　フルーツ盛り	米せんべい 赤まんじゅう 保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ごま じゃが芋	人参 Hコーン缶 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ 柿 バナナ
16 木	お弁当会	米せんべい マシュマロサンド 保育乳			
17 金	スパゲティミートソース ボイルウィンナー スティックきゅうり（マヨ） コーンスープ りんご	米せんべい 芋春巻き 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ウィンナー	スパゲティ さつま芋	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 りんご
18 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	＊＊＊ げんまい棒 保育乳	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 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
20 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 白菜スープ みかん	米せんべい マドレーヌ 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 コーン缶 赤ピーマン みかん
21 火	のりごはん（強化米入り） 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 柿	米せんべい みそおにぎり 保育乳	白身魚 豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	キャベツ 人参 もやし ニラ ねぎ 柿
22 水	三色ごはん（強化米） マカロニサラダ みそ汁 梨	米せんべい 揚げパン 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ 梨
24 金	チキンカレー（強化米） コールスロー バナナヨーグルト添え わかめスープ	米せんべい お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶 バナナ
25 土	豚焼肉どんぶり スティックきゅうり（マヨ） みそ汁 みかん	＊＊＊ くろ棒 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 白菜 みかん
27 月	黒米ごはん 豚肉の香味焼き 人参シリシリー（卵抜き） カリカリきゅうり もずくスープ　みかん	米せんべい 大学芋 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ　みかん
28 火	マージンごはん さばのゴマだれ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁　りんご	米せんべい オートミールスナック 保育乳	さば 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 白菜 りんご
29 水	ごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 みかん	米せんべい キャロットサンド 保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー ねぎ みかん 人参
30 木	五目うどん かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり（マヨ） みかん	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ	茹うどん	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん 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。

11月 離乳食こんだて

【令和 5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）
2 木	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 野菜ツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ～ 軟飯 野菜ツナ煮　手づかみ人参 かぼちゃスープ バナナ	おじや かぼちゃのりんご煮 くたくたそうめん汁	おじや かぼちゃのりんご煮 そうめん汁
	（主な材料）米 人参 ほうれん草 ツナ缶 玉ねぎ バナナ			米 ささみ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご そうめん きゅうり	
4 土	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	鶏おじや あおさ汁 みかん	鶏おじや あおさ汁 みかん	ツナがゆ（べたべた） かぼちゃポタージュ みかん	ツナがゆ ～ 軟飯 かぼちゃポタージュ みかん
	（主な材料）米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 豆腐 あおさ みかん			米 ツナ缶 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん	
6 月	10倍がゆ（とろとろ） 大根すりつぶし 根菜ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 鶏と野菜のだし煮 大根スープ（みそ風味） みかん	全がゆ ～ 軟飯 鶏と野菜のだし煮 大根のみそ汁 みかん	人参がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ～ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
	（主な材料）米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 みかん			米 人参 青のり 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ	
7 火	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	野菜がゆ マッシュポテト 豆腐と大根汁（みそ風味） みかん	野菜がゆ ポテト煮　手づかみ大根 豆腐と大根のみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 野菜のミルク煮 魚のスープ バナナ	全がゆ ～ 軟飯 野菜のミルク煮 魚のスープ バナナ
	（主な材料）米 人参 ほうれん草 じゃが芋 青のり 豆腐 大根 みかん			米 玉ねぎ かぼちゃ あおさ 白身魚 大根 バナナ	
8 水	つぶしがゆ（とろとろ） 根菜ペースト 青菜ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ～ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 みかん	きなこがゆ（べたべた） さつま芋とりんごのきんとん 豆腐と野菜のスープ	きなこがゆ ～ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん 豆腐と野菜のスープ 手づかみ芋
	（主な材料）米 白身魚 なす チンゲン菜 人参 そうめん あおさ みかん			米 きなこ さつま芋 りんご 豆腐 チンゲン菜 人参 Cコーン缶	
9 木	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し キャベツすりつぶし すまし汁	全がゆ（べたべた） ツナかぼちゃ キャベツのスープ みかん	全がゆ ～ 軟飯 ツナかぼちゃ キャベツのスープ みかん	パンがゆ→コロコロトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天	スティックトースト（手づかみ） 魚と野菜のスープ ゆるゆるバナナ寒天
	（主な材料）米 かぼちゃ ツナ缶 キャベツ ほうれん草 人参 みかん			食パン 白身魚 人参 じゃが芋 白菜 Cコーン缶 粉寒天	
10 金	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリのすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ～ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ（手づかみ）	菜がゆ（べたべた） ささみのりんご煮 ブロッコリースープ	菜がゆ ～ 軟飯 ささみのりんご煮 ブロッコリースープ 手づかみポテト
	（主な材料）米 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 あおさ バナナ			米 白菜 ささみ 人参 りんご ブロッコリー じゃが芋	
11 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	全がゆ（べたべた） 魚とポテトのうま煮 ほうれん草スープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ～ 軟飯 魚とポテトのうま煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ	おじや かぼちゃスープ みかん	おじや かぼちゃスープ みかん
	（主な材料）米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ あおさ ほうれん草 バナナ			米 ツナ缶 人参 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 みかん	
13 月	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーのすり流し 大根すりつぶし すまし汁	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 大根スープ（みそ風味） みかん	あおさがゆ ～ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	人参がゆ（べたべた） ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ バナナ	人参がゆ ～ 軟飯 ブロッコリー鶏ささみあん ポテトスープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 人参 みかん			米 人参 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	
14 火	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	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 根菜スープ みかん	全がゆ ～ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ～ 軟飯 ツナじゃが　手づかみポテト ほうれん草スープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 チンゲン菜 じゃが芋 人参 キャベツ みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	
15 水	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーペースト 人参ペースト　すまし汁	あおさがゆ（べたべた） ささみのブロッコリーあん 人参スープ バナナ	のりがゆ ～ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 人参スープ バナナ	おじや 魚のスープ（みそ風味） ゆるゆるりんごゼリー	おじや 魚のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
	（主な材料）米 あおさ ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白身魚 ほうれん草 りんご 粉寒天	

※　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）
16 木	お弁当会			全がゆ（べたべた） ブロッコリーのツナ煮 おろし大根スープ（みそ風味） みかん	全がゆ ～ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 大根のみそ汁 みかん
				米 ブロッコリー ツナ缶 人参 きゅうり 大根 あおさ みかん	
17 金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚とポテトのトマト風味 くたくたそうめん汁 きなこバナナ	全がゆ ～ 軟飯 白身魚とポテトのトマト風味 そうめん汁 きなこバナナ	全がゆ（べたべた） ささみのくず煮 さつま芋とりんごのきんとん ほうれん草スープ	全がゆ ～ 軟飯 ささみのくず煮 さつま芋だんご（手づかみ） ほうれん草スープ
	（主な材料）米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ トマト缶 白菜 そうめん バナナ きなこ			米 ささみ きゅうり さつま芋 りんご ほうれん草 人参	
18 土	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 根菜だし煮 豆腐汁（みそ風味） みかん	全がゆ ～ 軟飯 根菜だし煮 豆腐のみそ汁 みかん	具だくさんおじや かぼちゃスープ みかん	具だくさんおじや かぼちゃスープ みかん
	（主な材料）米 じゃが芋 人参 ブロッコリー 豆腐 あおさ みかん			米 白身魚 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ みかん	
20 月	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	納豆がゆ（べたべた） ポテトみどり煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ ～ 軟飯 ポテトみどり煮 手づかみポテト 白菜スープ みかん	全がゆ（べたべた） ブロッコリーのささみあん 野菜スープ バナナ	全がゆ ～ 軟飯 ブロッコリーのささみあん 人参スープ バナナ
	（主な材料）米 ひきわり納豆 じゃが芋 ほうれん草 白菜 人参 みかん			米 ブロッコリー ささみ 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	
21 火	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 キャベツのすりつぶし	菜がゆ（べたべた） 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ～ 軟飯 魚と人参のスープ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	おじや 豆腐スープ（みそ風味） ゆるゆるかぼちゃ寒天	おじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるかぼちゃ寒天
	（主な材料）米 キャベツ 青のり 白身魚 人参 そうめん ほうれん草 バナナ			米 ブロッコリー キャベツ ツナ缶 豆腐 人参 かぼちゃ 粉寒天	
22 水	つぶしがゆ（とろとろ） 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁	ツナがゆ りんごとポテトのスープ煮 大根汁（みそ風味）	ツナがゆ りんごとポテトのスープ煮 みそ汁 手づかみ大根	全がゆ（べたべた） マッシュポテト チキンスープ みかん	全がゆ ～ 軟飯 ポテト煮 チキンスープ みかん
	（主な材料）米 ツナ缶 小松菜 じゃが芋 りんご 人参 大根 あおさ			米 じゃが芋 青のり 鶏肉 マカロニ 人参 Cコーン缶 ほうれん草 みかん	
24 金	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ ～ 軟飯 ささみと根菜のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト	菜がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん	菜がゆ ～ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん
	（主な材料）米 ささみ じゃが芋 人参 ほうれん草 あおさ バナナ Pヨーグルト			米 キャベツ 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 みかん	
25 土	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	おじや 豆腐のだし煮 白菜スープ（みそ風味） みかん	おじや 豆腐のだし煮 白菜のみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 白身魚のポテト煮 人参スープ みかん	全がゆ ～ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ みかん
	（主な材料）米 人参 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 白菜 あおさ みかん			米 白身魚 じゃが芋 きゅうり 人参 Cコーン缶 みかん	
27 月	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ブロッコリーツナ煮 あおさスープ（みそ風味） みかん	おじや ブロッコリーツナ煮 あおさのみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ	全がゆ ～ 軟飯 さつま芋とりんごのきんとん チキンスープ
	（主な材料）米 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 絹ごし豆腐 みかん			米 さつま芋 りんご ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	
28 火	つぶしがゆ（とろとろ） 人参ペースト 白菜すりつぶし すまし汁	みどりがゆ（べたべた） 白身魚のコーン風味 白菜スープ（みそ風味） バナナ	みどりがゆ ～ 軟飯 白身魚のコーン風味 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ みかん	全がゆ ～ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ みかん
	（主な材料）米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶 白菜 人参 バナナ			米 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 Cコーン缶 みかん	
29 水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚すり流し 人参ペースト 大根すりつぶし	人参がゆ（べたべた） ブロッコリーポテト ゆし豆腐（薄） みかん	人参がゆ ～ 軟飯 ブロッコリーポテト ゆし豆腐（薄）手づかみポテト みかん	パンがゆ→コロコロトースト 魚のみどり煮 野菜スープ バナナ	スティックトースト 魚のみどり煮 野菜スープ バナナ
	（主な材料）米 人参 青のり じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 大根 みかん			食パン 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ	
30 木	10倍がゆ（とろとろ） かぼちゃすり流し 小松菜すりつぶし 人参ペースト すまし汁	野菜うどん かぼちゃのささみあん みかん	野菜うどん かぼちゃのささみあん みかん	全がゆ（べたべた） ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ～ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
	（主な材料） 茹でうどん 人参 小松菜 ささみ かぼちゃ みかん			米 じゃが芋 ツナ缶 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	