



幼児食こんだて

令和8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) 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
5月	キーマカレー トマトサラダ わかめスープ みかん	ウエハース ちんびん ミルク	血や肉・骨となる	精白米 新玄サリ米 押し麦 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース ピーマン みつば レタス	20火	雑穀ご飯 レバーフライ 野菜炒め 伴三糸 そうめん汁 りんご	りんご キャロットサンド ミルク	豚レバー 卵 かまぼこ ハム ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび そうめん 食パン	ほうれん草 人参 サニーレタス 玉ねぎ きくらげ きゅうり ねぎ
			赤かまぼこ ツナ 油揚げ 豚もも肉	精白米 黒米	刻み昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー 干椎茸 大根				豚ひき肉 丸かまぼこ 卵	沖繩そば	刻み昆布 ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー ごぼう
6火	黒米ごはん ごま塩 祝カマボコ 昆布イリチー ブロッコリーサラダ イナムドゥチ 桃缶	りんご チョコスコーン ミルク 新年のお祝い御膳	赤かまぼこ ツナ 油揚げ 豚もも肉	精白米 黒米	刻み昆布 人参 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー 干椎茸 大根	21水	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き 大根・レンコン・えんどう 南瓜バター焼き みそ汁 りんご	ウエハース いなり寿司 麦茶 小魚	豚ひき肉 油揚げ わかめ ヨーグルト 卵	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ サニーレタス 大根 きゅうり ほうれん草 人参
			ツナ さば ゆし豆腐 あおさ	精白米 じゃが芋 さつまいも	赤ピーマン 七草 ほうれん草 コーン 人参				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
7水	七草ごはん さばの塩焼き マッシュポテト ほうれん草のツナ炒め ゆし豆腐 りんご	ウエハース 大学芋 ミルク	ツナ さば ゆし豆腐 あおさ	精白米 じゃが芋 さつまいも	赤ピーマン 七草 ほうれん草 コーン 人参	22木	雑穀ご飯 さばのかば焼き りんごがく 麩チャンプルー 中華スープ パナナ	せんべい パンブディング ミルク	豚ひき肉 油揚げ わかめ ヨーグルト 卵	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			豚もも肉 かまぼこ しらす干し もずく	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
8木	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め もずくスープ きゅうりの甘酢あえ パナナ	せんべい オートミールスナック ミルク	豚もも肉 かまぼこ しらす干し もずく	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり	23金	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまあえ すまし汁 みかん	ウエハース ブラウニー ミルク	さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			白身魚 わかめ 納豆 鶏もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく にら なめこ ブロッコリー トマト				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
9金	雑穀ご飯 納豆 西京焼き きんぴらごぼう 温サラダ なめこ汁 みかん	ウエハース ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 わかめ 納豆 鶏もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく にら なめこ ブロッコリー トマト	24土	雑穀ご飯 豚肉ビビンバ マッシュポテト 白菜スープ パナナ	クラッカー タンナファクルー ミルク	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	生椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 ニラ ブロッコリー コーン
			豚もも肉 かまぼこ しらす干し もずく	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
10土	もちつき会	ウエハース もちつき会 ミルク	豚もも肉 かまぼこ しらす干し もずく	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり	25月	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ 胡瓜塩もみ そうめん汁 りんご	ウエハース 磯ビーンズ ミルク	さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			白身魚 わかめ 納豆 鶏もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく にら なめこ ブロッコリー トマト				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
11火	タコライス ゴマじゃが コーンスープ りんご	バナナ せんべい プリン	豚ひき肉 チーズ	精白米 新玄サリ米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 クリームコーン缶	26火	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ 胡瓜塩もみ そうめん汁 りんご	りんご マドレーヌ 豆乳	さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			豚ひき肉 チーズ	精白米 新玄サリ米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 クリームコーン缶				さば 卵 ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
12水	雑穀ご飯 豚の角煮風 切干大根のイリチー すまし汁 みかん	ウエハース 黒糖アガラサー 豆乳	豚三枚肉 ちくわ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	レタス 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく たけのこ しめじ	27水	雑穀ご飯 魚のフライ 温サラダ ホワイトシチュー いちご	ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	白身魚 ちくわ ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			豚三枚肉 ちくわ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	レタス 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく たけのこ しめじ				白身魚 ちくわ ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
13火	雑穀ご飯 カリカリ胡瓜 コーンスープ パナナ	ブルー しらすおにぎり 麦茶 小魚	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 精白米 新玄サリ米	人参 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム缶 ピーマン コーン缶 クリームコーン缶	28火	雑穀ご飯 魚のフライ 温サラダ ホワイトシチュー いちご	ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	白身魚 ちくわ ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
			牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 精白米 新玄サリ米	人参 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム缶 ピーマン コーン缶 クリームコーン缶				白身魚 ちくわ ツナ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	チンゲン菜 長葱 コーン 人参 キャベツ ねぎ
14水	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 ブロッコリー スープ 桃缶	ウエハース スティックパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー みつば	29水	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 パナナ	ウエハース アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー みつば				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
15火	雑穀ご飯 魚のみそ着け焼き ほうれん草のソテー 豚汁 オレンジ	クラッカー はちや棒 ミルク	白身魚 ベーコン 豚もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ	30火	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 パナナ	ウエハース アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			白身魚 ベーコン 豚もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
16水	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 ブロッコリー スープ 桃缶	ウエハース スティックパン ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー みつば	31水	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨の中華炒め トマト みそ汁 パナナ	ウエハース アップルケーキ ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			厚揚げ 豚ひき肉 ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー みつば				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
17火	雑穀ご飯 魚のみそ着け焼き ほうれん草のソテー 豚汁 オレンジ	クラッカー はちや棒 ミルク	白身魚 ベーコン 豚もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ	19月	雑穀ご飯 鶏肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 パイン缶	クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			白身魚 ベーコン 豚もも肉	精白米 新玄サリ米 あわ 大麦 きび	ほうれん草 コーン缶 大根 干椎茸 人参 キャベツ				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
18土	雑穀ご飯 鶏肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 パイン缶	クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば	20月	雑穀ご飯 鶏肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 パイン缶	クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
19日	雑穀ご飯 鶏肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 パイン缶	クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば	21日	雑穀ご飯 鶏肉のみそどんぶり スティックきゅうり すまし汁 パイン缶	クラッカー 亀の甲せんべい ミルク	豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば
			豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば				豚ひき肉 もずく わかめ	精白米 新玄サリ米	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト みつば

- ★ 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8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）
5月	10倍がゆ（とろとろ） ポテトペースト 人参ペースト 野菜スープ	おじや ブロッコリーペースト コーンスープ りんご	おじや ブロッコリーペースト コーンスープ りんご	全がゆ（べたべた） 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
	（主な材料）米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー コーンクリーム缶 りんご			米 白身魚 玉ねぎ ジャガイモ トマト缶 わかめ 人参 みかん	
6火	10倍がゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト 白身魚のすり流し すまし汁	みどりがゆ（べたべた） 白身魚のミルク煮 野菜のみそ汁 りんご	みどりがゆ⇒みどり軟飯 白身魚のミルク煮 野菜のみそ汁 りんご	全がゆ（べたべた） ひき割り納豆 チキンスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 ひき割り納豆 チキンスープ バナナ
	（主な材料）米 ほうれん草 白身魚 人参 ミルク 大根 わかめ りんご			米 ひき割り納豆 鶏ささみ ジャガイモ ほうれん草 コーンクリーム缶	
7水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し ポテトすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 ゆし豆腐 みかん	全がゆ（べたべた） 二色豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 二色豆腐 みそ汁 りんご
	（主な材料）米 白身魚 ブロッコリー ジャガイモ ゆし豆腐 あおさ みかん			米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャガイモ わかめ りんご	
8木	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 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚の二色あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚の二色あん すまし汁 みかん	おじや ブロッコリーの納豆あえ 野菜スープ りんごヨーグルト	おじや ブロッコリーの納豆あえ 野菜スープ りんごヨーグルト
	（主な材料）米 白身魚 ブロッコリー 人参 わかめ 麴 みかん			米 人参 ツナ缶 ブロッコリー ひき割り納豆 白菜 りんご	
9金	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ（べたべた） さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ⇒みどり軟飯 さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 りんご
	（主な材料）米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ ジャガイモ バナナ			米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 大根 人参 豆腐 りんご	
10土	<div><div>もちつき</div></div>				
13火	10倍がゆ（とろとろ） 人参ペースト かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	おじや かぼちゃの納豆和え みそ汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご	スティックトースト チキンくず煮 野菜スープ りんご
	（主な材料）米 人参 ツナ缶 ほうれん草 ひきわり納豆 かぼちゃ わかめ レタス バナナ			食パン 鶏ささみ ジャガイモ 人参 玉ねぎ レタス りんご	
14水	10倍がゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草・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 人参スープ みかん	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	おじや あけぼの豆腐 みそ汁 りんご
	（主な材料）米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 みかん			米 ツナ缶 玉ねぎ 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ りんご	
15木	10倍がゆ（とろとろ） 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	全がゆ（べたべた） ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	全がゆ⇒軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
	（主な材料）米 トマト 玉ねぎ 豆腐 キャベツ 人参 ジャガイモ クリームコーン缶 バナナ			米 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ 麴 りんご	
16金	10倍がゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁	あおさがゆ（べたべた） 豆腐と根菜のとりみ煮 みそ汁 みかん	あおさがゆ⇒あおさ軟飯 豆腐と根菜のとりみ煮 みそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 鶏ささみのくず煮 ブロッコリーおかか煮 みそ汁 バナナ	全がゆ⇒軟飯 鶏ささみのくず煮 ブロッコリーおかか煮 みそ汁 バナナ
	（主な材料）米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャガイモ わかめ 麴 みかん			米 鶏ささみ ブロッコリー 人参 大根 麴 バナナ	
17土	10倍がゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	納豆がゆ（べたべた） 根菜みそ汁 みかん	納豆がゆ⇒納豆軟飯 根菜みそ汁 みかん	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご	おじや マッシュポテト ほうれん草スープ りんご
	（主な材料）米 ひき割り納豆 ほうれん草 大根 人参 わかめ みかん			米 ツナ缶 大根 ジャガイモ ほうれん草 クリームコーン缶 りんご	



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)
19月	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチョイ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご 米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームコーン缶 人参 ジャが芋	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご
20火	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 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ ジャが芋 そうめん	全がゆ(べたべた) 煮魚 みかん 野菜のだし煮 くたくたそうめん汁	レバーがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みかん 野菜のだし煮 そうめん汁	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー 米 ツナ缶 人参 ほうれん草 ジャが芋 わかめ みかん ミルク	おじや みそ汁 みかんミルクゼリー
21水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマト・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト ひき割り納豆 ブロッコリー そうめん 人参 キャベツ	トマトがゆ(べたべた) 納豆あえ くたくたそうめん汁 みかん	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 納豆あえ そうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご 米 ジャが芋 人参 しらす干し 鶏ささみ キャベツ わかめ 麩	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトしらす 鶏みそ汁 りんご
22木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 サニーレタス 鶏ささみ 人参 玉ねぎ トマト バクチョイ	菜がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 ささみと野菜のうま煮 みそ汁 みかん	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご 米 トマト かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 クリームコーン缶 人参 ジャが芋	トマトがゆ ⇒ トマト軟飯 かぼちゃツナ煮 コーンスープ りんご
23金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋のとろとろ すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 チンゲン菜	芋がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	芋がゆ ⇒ 芋軟飯 豆腐と野菜のうま煮 コーンスープ りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 みかん 米 あおさ 白身魚 かぼちゃ さつま芋 麩 みかん	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 白身魚のかぼちゃあん さつま汁 手づかみ芋 みかん
24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 (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 クリームコーン缶 ジャが芋 バナナ	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 炒り豆腐 コーンスープ バナナ	おじや ジャが芋のトマト煮 すまし汁 りんご 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー ジャが芋 トマト 豆腐 わかめ	おじや ジャが芋のトマト煮 すまし汁 りんご
26月	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 人参 小松菜 ささみ 白菜 ジャがいも 玉ねぎ クリームコーン缶	二色がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	二色がゆ ⇒ 二色軟飯 鶏ささみのくず煮 白菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ ミルク そうめん 小松菜 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 そうめん汁 手づかみ人参 りんご
27火	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 サニーレタス 人参 さつま芋 きなこ 豆腐 ほうれん草	菜がゆ(べたべた) さつま芋2色団子 みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 さつま芋2色団子 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ くたくたそうめん汁 りんごヨーグルト 米 白身魚 人参 ほうれん草 そうめん りんご ヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ そうめん汁 りんごヨーグルト
28水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト 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 クリームコーン缶 いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトポタージュスープ いちご	野菜がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 りんご 米 ブロッコリー 人参 鶏ささみ かぼちゃ ジャが芋 りんご	野菜がゆ ⇒ 野菜軟飯 かぼちゃの鶏ささみあん みそ汁 手づかみポテト りんご
29木	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 ツナ缶 かぼちゃ 豆腐 あおさ バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
30金	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 鶏肉 ジャが芋 人参 トマト 白菜 わかめ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と根菜のトマト煮 みそ汁 手づかみ人参 りんご	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 くたくたそうめん汁 バナナ 米 あおさ 豆腐 白菜 人参 そうめん ジャが芋 りんご	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁 手づかみポテト バナナ
31土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ジャが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ	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 ⇒ みどり軟飯 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 米 白身魚 ジャが芋 人参 チンゲン菜 クリームコーン缶	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ

※ 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。