



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			おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(屋食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)		あか	きいろ	みどり
水	雑穀ご飯 すり身揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリー もずくスープ オレンジ	フルーツ	チーズマフィン 豆乳	入園式・進級式	すり身 卵 ひじき ちくわ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	人参 ニラ 青のり ブロッコリー えのきたけ ねぎ	16 木	雑穀ご飯 豚肉のみそ焼き キャベツ炒め煮 ゴマじゃが ゆし豆腐 バイン缶	せんべい	パンプディング 豆乳	豚もも肉 油揚げ ツナ ゆし豆腐 あおさ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ サニーレタス キャベツ 人参	
		フルーツ	オートミールスタック ミルク		鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ 卵	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	かぼちゃ 玉ねぎ トマト みょうろ ねぎ			雑穀ご飯 豆腐ナゲット ブロッコリー きんぴらごぼう みそ汁 りんご	フルーツ	三月菓子 ミルク	豆腐 豚ひき肉 卵 鶏もも肉 わかめ ひじき	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ 赤ピーマン サニーレタス ごぼう 糸こんにゃく えのきたけ しめじ
金	雑穀ご飯 魚のから揚げ南蛮風 切干大根の炒め煮 なめこ汁 ヨーグルトサラダ	フルーツ	さつま芋の蒸しパン ミルク		白身魚 ツナ ヨーグルト 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	長ねぎ 切干大根 人参 干椎茸 ねぎ なめこ 大根	18 土	雑穀ご飯 麻婆豆腐 スティックきゅうり みそ汁 オレンジ	クラッカー	くろ棒 ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ 油揚げ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり 大根	
		クラッカー	どら焼き ミルク		豚もも肉	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび 春雨	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しめじ たけのこ			雑穀ご飯 納豆 チキンのごま焼き ブロッコリー炒め 白菜の昆布あえ レタスのスープ オレンジ	フルーツ	人参ケーキ 豆乳	鶏もも肉 ひきわり納豆 わかめ 卵	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー コーン 白菜 レタス 玉ねぎ
月	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ トマト 豚汁 パナナ	フルーツ	ゴマ風味焼き菓子 ミルク		鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 ちくわ	精白米 新玄サワリ米 じゃが芋	人参 青のり トマト 大根 干椎茸 ねぎ	21 火	スパゲティミートソース フライドポテト カリカリきゅうり 野菜スープ りんご	ウエハース	ヒラヤーチー ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ	
		フルーツ	スイーツポテト ミルク		鶏もも肉 油揚げ 魚 ちくわ わかめ	精白米 新玄サワリ米	たけのこ 小松菜 ほうれん草 人参 しめじ とうがんと トマト			ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ トマト コーンスープ オレンジ	フルーツ	誕生ケーキ りんごジュース お誕生会	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン ほうれん草 トマト
火	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 青菜炒め スライストマト とうがんと汁 りんご	ウエハース	スイーツポテト ミルク		鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 なると	精白米 新玄サワリ米	たけのこ 小松菜 ほうれん草 人参 しめじ とうがんと トマト	22 水	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ツナ和え みそ汁 りんご	ブルー	オートミールクッキー ミルク	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	刻み昆布 かんひょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	
		フルーツ	みそおにぎり 麦茶 小魚		油揚げ 豚もも肉 なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 レモン オレンジ			ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ トマト コーンスープ オレンジ	フルーツ	誕生ケーキ りんごジュース お誕生会	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン ほうれん草 トマト
水	きつねうどん ほうれん草のおかかあえ さつま芋のレモン煮 オレンジ	フルーツ	みそおにぎり 麦茶 小魚		油揚げ 豚もも肉 なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 レモン オレンジ	23 木	雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ツナ和え みそ汁 りんご	ブルー	オートミールクッキー ミルク	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	刻み昆布 かんひょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ	
		フルーツ	みそおにぎり 麦茶 小魚		油揚げ 豚もも肉 なると	うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 レモン オレンジ			雑穀ご飯 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー ツナ和え みそ汁 りんご	ブルー	オートミールクッキー ミルク	白身魚 ツナ缶 わかめ 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	刻み昆布 かんひょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ
木	雑穀ご飯 さばの塩焼き 人参リンジー ブロッコリー あおさ汁 バイン缶	ブルー	ジャムサンド ミルク		さば 豚もも肉 豆腐 あおさ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし 干椎茸 ねぎ	24 金	キーマカレー トマトサラダ すまし汁 パナナ	フルーツ	せんべい ジョア	豚ひき肉 わかめ 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース トマト レタス きゅうり	
		フルーツ	ジャムサンド ミルク		さば 豚もも肉 豆腐 あおさ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし 干椎茸 ねぎ			キーマカレー トマトサラダ すまし汁 パナナ	フルーツ	せんべい ジョア	豚ひき肉 わかめ 豆腐	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース トマト レタス きゅうり
金	カレーピラフ 魚の照り焼き もやしときゅうりのナムル すまし汁 りんご	フルーツ	ココア蒸しパン ミルク		鶏もも肉 赤魚 ささみ 豆腐 わかめ	精白米 新玄サワリ米	マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり もやし たけのこ	25 土							
		フルーツ	ココア蒸しパン ミルク		鶏もも肉 赤魚 ささみ 豆腐 わかめ	精白米 新玄サワリ米	マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり もやし たけのこ		雑穀ご飯 納豆 豚肉のゴマソース焼き 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	フルーツ	くずもち ミルク	豚もも肉 豆腐 ちくわ 油揚げ 納豆	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ほうれん草 しめじ サニーレタス	
月	豚肉みそどんぶり スライストマト わかめスープ 桃缶	クラッカー	タンナファクルー ミルク		豚もも肉 わかめ 卵	精白米 新玄サワリ米	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 トマト みつば	27 月	雑穀ご飯 納豆 豚肉のゴマソース焼き 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	フルーツ	くずもち ミルク	豚もも肉 豆腐 ちくわ 油揚げ 納豆	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ほうれん草 しめじ サニーレタス	
		フルーツ	タンナファクルー ミルク		豚もも肉 わかめ 卵	精白米 新玄サワリ米	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 トマト みつば			雑穀ご飯 納豆 豚肉のゴマソース焼き 野菜チャンプルー みそ汁 りんご	フルーツ	くずもち ミルク	豚もも肉 豆腐 ちくわ 油揚げ 納豆	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ほうれん草 しめじ サニーレタス
火	雑穀ご飯 納豆 魚のコーン風味焼き 切干大根のイリチー みそ汁 りんご	フルーツ	大学芋 ミルク		白身魚 卵 ちくわ 油揚げ ツナ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋 さつま芋	パセリ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ねぎ	28 火	もずく丼 ブロッコリー たけのこのすまし汁 オレンジ	ウエハース	せんべい 固形ヨーグルト	豚ひき肉 もずく	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン ピーマン コーン ブロッコリー たけのこ しめじ ねぎ	
		フルーツ	大学芋 ミルク		白身魚 卵 ちくわ 油揚げ ツナ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋 さつま芋	パセリ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ねぎ			もずく丼 ブロッコリー たけのこのすまし汁 オレンジ	ウエハース	せんべい 固形ヨーグルト	豚ひき肉 もずく	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン ピーマン コーン ブロッコリー たけのこ しめじ ねぎ
水	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ こんにゃくのソテー そうめん汁 パナナ	ウエハース	アガラサー ミルク こいのぼり会		魚すり身 ささみ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび そうめん	小松菜 人参 ごぼう 糸こんにゃく ほうれん草 コーン缶	30 木	雑穀ご飯 魚のかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	せんべい	揚げパン ミルク	さば 油揚げ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	
		ウエハース	アガラサー ミルク こいのぼり会		魚すり身 ささみ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび そうめん	小松菜 人参 ごぼう 糸こんにゃく ほうれん草 コーン缶			雑穀ご飯 魚のかば焼き 根菜煮物 きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	せんべい	揚げパン ミルク	さば 油揚げ	精白米 新玄サワリ米 あわ 大麦 きび	大根 人参 干椎茸 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
木	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのサラダ オレンジ	フルーツ	いなり寿司 麦茶 小魚		豚白ロース 丸かまぼこ 卵 ツナ缶	沖縄そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ オレンジ	31 金							
		フルーツ	いなり寿司 麦茶 小魚		豚白ロース 丸かまぼこ 卵 ツナ缶	沖縄そば 精白米	ねぎ かぼちゃ コーン缶 キャベツ オレンジ								

★ 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)	
	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
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)
1	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 とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 手づかみポテト バナナ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ たくたくそうめん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 人参軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ そうめん汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ			米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	
2	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃと人参のスープ煮 すまし汁	かぼちゃがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 オレンジ	かぼちゃがゆ ⇒ かぼちゃ軟飯 根菜そぼろ煮風 あおさ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 大根のみそ汁 りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 大根 鶏ささみ あおさ オレンジ			米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ りんご	
3	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	おじや 魚のトマト煮 人参スープ バナナのヨーグルトあえ	おじや 魚のトマト煮 人参スープ バナナのヨーグルトあえ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみと人参のくず煮 ポテトスープ りんご
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 白身魚 じゃが芋 トマト バナナ ヨーグルト			米 鶏ささみ 人参 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶	
4	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	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 キャベツスープ オレンジ	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 野菜スープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 納豆軟飯 ツナじゃが 野菜スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 キャベツ クリームコーン缶 オレンジ			米 ひき割り納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ キャベツ	
6	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) 野菜と豆腐のスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 野菜と豆腐のスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 ポテトと野菜のスープ りんご
	(主な材料) 米 あおさ 人参 大根 トマト 豆腐 バナナ			米 ひき割り納豆 大根 鶏肉 人参 ブロッコリー じゃが芋 りんご	
7	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	人参がゆ(べたべた) 煮魚 とうがん汁 りんご	人参がゆ ⇒ 人参軟飯 煮魚 とうがん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 コーンスープ オレンジ
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ほうれん草 とうがん わかめ 麩 りんご			米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 オレンジ	
8	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ほうれん草ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ オレンジ	人参がゆ ⇒ 人参軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ オレンジ	あおさがゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 たくたくうどんスープ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 ほうれん草のツナ煮 うどんスープ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 オレンジ			米 あおさ ほうれん草 玉ねぎ ツナ 缶 うどん 人参 りんご	
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	人参がゆ ⇒ 人参軟飯 白身魚のみどり煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 手づかみポテト オレンジ
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 麩 わかめ りんご			米 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ 麩 オレンジ	
10	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 小松菜ペースト ポテトスープ	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	あおさがゆ ⇒ あおさ軟飯 煮魚 きゅうりのおかか煮 ポテトスープ オレンジ	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 きゅうり じゃが芋 小松菜 オレンジ			米 ほうれん草 ひき割り納豆 人参 玉ねぎ レタス クリームコーン缶	
11	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁	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	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ
	(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 麩 わかめ オレンジ			米 白身魚 じゃが芋 人参 ブロッコリー クリームコーン缶	
13	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 ポテトスープ りんご	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ クリームコーン缶 じゃが芋 人参 りんご			米 人参 玉ねぎ ツナ じゃが芋 わかめ 麩	



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 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)
14 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ 米 小松菜 鶏ささみ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 鶏と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
15 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 そうめん オレンジ	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 くたくたそうめん汁 オレンジ	鶏がゆ ⇒ 鶏軟飯 かぼちゃの煮物 そうめん汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご 米 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ジャガ芋 クリームコーン缶	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
16 木	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 サニーレタス 鶏ささみ トマト缶 玉ねぎ 大根 人参 わかめ オレンジ	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのトマト煮 大根汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 納豆汁 りんご 米 さつま芋 バター 人参 ひきわり納豆 ジャガ芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 納豆汁 りんご
17 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 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ ブロッコリー わかめ サニーレタス りんご	おじや みそ汁 りんご	おじや みそ汁 りんご	パンがゆ⇒ココロトースト コーンポタージュ バナナ 食パン クリーム缶 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉	スティックトースト (ジャム) コーンポタージュ バナナ
18 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ	おじや コーンスープ バナナ	おじや コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ りんご 米 豆腐 人参 ジャガ芋 玉ねぎ クリームコーン缶 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ りんご
20 月	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 人参 玉ねぎ ほうれん草 ジャガ芋 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	パンがゆ⇒ココロトースト チキンスープ きなこバナナ 食パン 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 バナナ	スティックトースト (ジャム) チキンスープ きなこバナナ
21 火	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャガ芋 人参 トマト 玉ねぎ 鶏ひき肉 ほうれん草 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ 米 ひき割り納豆 きゅうり キャベツ クリームコーン缶 人参 バナナ	納豆がゆ ⇒ 納豆軟飯 きゅうりのおかか煮 野菜スープ バナナ
22 水	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 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ジャガ芋 クリームコーン缶 オレンジ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ りんご	おじや 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
23 木	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 ほうれん草 人参 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参のみそ汁 りんご	おじや すまし汁 バナナ 米 ツナ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐 バナナ	おじや すまし汁 バナナ
24 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 人参 ジャガ芋 鶏ささみ 玉ねぎ 麩 レタス わかめ いちご	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 すまし汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 すまし汁 いちご	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご 米 人参 レタス ジャガ芋 ツナ缶 トマト クリームコーン缶 玉ねぎ	おじや つぶしトマト コーンスープ りんご
25土	わくわく♪ファミリーレク				
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくたくた煮 おろし大根のみそ汁 りんご	おじや さつま芋のきなこまぶし 豆腐のすまし汁 オレンジ 米 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 さつま芋 豆腐 わかめ 大根	おじや さつま芋のきなこまぶし 豆腐のすまし汁 オレンジ
28 火	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 かぼちゃ あおさ バナナ	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 バナナ	おじや かぼちゃ煮物 みそ汁 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 ジャがいも 人参 玉ねぎ 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 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 白身魚 ジャガ芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のやわらか煮 白身魚スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 あおさ ジャガ芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 りんご