



4月



離乳食献立表



ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

- ★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。

[No.1]

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	月齢	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	ブレンヨーグルト状(こっくん)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もくもく)	バナナ位(かみかみ)
1日(水)	10倍がゆ 人参ペースト ほうれん草のすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐</small>	全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 みそ汁 りんご <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 ツナ 白菜 りんご</small>	全がゆ(軟飯) バナナ位(かみかみ) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 みそ汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) 鶏ささみの青菜あんかけ コーンスープ バナナ <small>(主な材料) 米 トマト じゃが芋 鶏ささみ 玉ねぎ ほうれん草 クリームコーン缶 バナナ</small>	トマトがゆ(軟飯) 鶏ささみの青菜あんかけ コーンスープ バナナ
2日(木)	10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース</small>	みどりがゆ(べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ グリンピース</small>	みどりがゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ <small>(主な材料) Cコーン缶 キャベツ 鶏ミンチ バナナ</small>	コーンがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ コロコロ芋 りんご <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 あおさ 玉ねぎ さつま芋 Cコーン</small>	コーンがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のおおさあんかけ さつま芋スティック りんご
3日(金)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ</small>	全がゆ(べたべた) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ(軟飯) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ(べたべた) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ <small>(主な材料) 米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ</small>	全がゆ(軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
4日(土)	10倍がゆ 豆腐とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 絹ごし豆腐</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 絹ごし豆腐 わかめ さつま芋</small>	全がゆ(軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん <small>(主な材料) 米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ かぶ ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 ひきわり納豆</small>	彩りおじや ひきわり納豆 鶏ささみのトロかぶあん ポテトスープ みかん
6日(月)	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 白身魚 絹ごし豆腐</small>	全がゆ(べたべた) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 ツナ 白菜 豆腐 わかめ バナナ</small>	全がゆ(軟飯) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごコンポート <small>(主な材料) 米 さつま芋 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 クリームコーン缶 りんご</small>	芋がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごコンポート
7日(火)	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐</small>	全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 みそ汁 りんご <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 ツナ 白菜 豆腐 りんご</small>	全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 大根のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁 バナナ コロコロ人参 <small>(主な材料) 米 大根 鶏ミンチ グリンピース キャベツ ツナ ほうれん草 人参 バナナ</small>	全がゆ(軟飯) 大根のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁 バナナ スティック人参
8日(水)	10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー 人参 キャベツ そうめん</small>	全がゆ(べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜のクタクタ煮 そうめん汁 バナナ <small>(主な材料) さつま芋 ブロッコリー 人参 キャベツ そうめん 鶏ささみ わかめ 豆腐 バナナ</small>	全がゆ(軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜のクタクタ煮 そうめん汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん <small>(主な材料) 米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 豆腐 さつま芋 みかん</small>	きなこがゆ(軟飯) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
9日(木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚</small>	全がゆ(べたべた) しらすがゆ(べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁 <small>(主な材料) 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨー</small>	全がゆ(軟飯) しらすがゆ(軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>(主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ 豆腐 みかん</small>	みどりがゆ(軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
10日(金)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みかん</small>	全がゆ(べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 ツナ 白菜 豆腐 りんご</small>	全がゆ(軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごのコンポート <small>(主な材料) 米 かぼちゃ ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 じゃが芋 人参 りんご</small>	かぼちゃがゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごのコンポート
11日(土)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 豆腐</small>	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ <small>(主な材料) 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨー</small>	全がゆ(軟飯) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ <small>(主な材料) うどん 人参 玉ねぎ 鶏ささみ ほうれん草 絹ごし豆腐 大根 グリンピース ツナ わかめ 豆腐</small>	煮込みうどん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 バナナ
13日(月)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜</small>	全がゆ(べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご <small>(主な材料) Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ(軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん <small>(主な材料) 米 トマト かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん</small>	トマトがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん
14日(火)	10倍がゆ キャベツとじゃが芋ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 絹ごし豆腐 人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ 鶏ミンチ みかん さつま芋 きな粉</small>	野菜おじや 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん <small>(主な材料) じゃが芋 ほうれん草 ツナ 白菜 豆腐 りんご</small>	野菜おじや 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 みかん	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー かぼちゃそぼろあんかけ みそ汁 バナナ <small>(主な材料) 米 しらす ブロッコリー かぼちゃ 鶏ミンチ 玉ねぎ グリンピース トマト キャベツ バナナ</small>	しらすがゆ(べたべた) トロトロブロッコリー かぼちゃそぼろあんかけ みそ汁 バナナ

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	月齢	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(こっくり)	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)
15日 (水)	10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ バナナ</small>	全がゆ (ベタベタ) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ (軟飯) かぼちゃのマッシュ キャベツとじゃが芋のだし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや (ベタベタ) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん <small>米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん</small>	おじや (軟飯) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
16日 (木)	10倍がゆ ブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 絹ごし豆腐 白菜 麩 さつま芋</small>	全がゆ (ベタベタ) 煮豆腐 野菜クタクタ煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 煮豆腐 野菜クタクタ煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	きなこがゆ (ベタベタ) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん <small>米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 麩 さつま芋 みかん</small>	きなこがゆ (軟飯) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん
17日 (金)	10倍がゆ ブロッコリーとじゃが芋ペースト トロトロバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 大根 鶏ミンチ 白身魚 玉ねぎ わかめ</small>	全がゆ (ベタベタ) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ	全がゆ (軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 バナナ	野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん <small>米 きな粉 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 あおさ 麩 わかめ みかん</small>	野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん
18日 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨー</small>	全がゆ (ベタベタ) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	全がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁	みどりがゆ (ベタベタ) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん <small>米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ 麩 みかん</small>	みどりがゆ (軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん
20日 (月)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ そうめん みかん</small>	全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのトマト煮 そうめん汁 みかん	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみのトマト煮 そうめん汁 みかん	全がゆ (ベタベタ) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ <small>米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶</small>	全がゆ (ベタベタ) 煮魚 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
21日 (火)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋</small>	全がゆ (ベタベタ) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	みどりがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ さつま芋マッシュ <small>米 ブロッコリー 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ さつま芋 りんご</small>	みどりがゆ (軟飯) 根菜スープ りんご 豆腐のあおさあんかけ さつま芋マッシュ
22日 (水)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ (ベタベタ) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	おじや (ベタベタ) 煮魚 野菜のクタクタ煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん <small>米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん</small>	おじや (軟飯) 煮魚 野菜のクタクタ煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん
23日 (木)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 グリンピース 木綿豆腐 玉ねぎ ほうれん草 バナナ</small>	全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 麻婆豆腐 みそ汁 バナナ	菜がゆ (ベタベタ) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮 <small>米 レタス 鶏ささみ 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶 そうめん キャベツ ブロッコリー りんご</small>	菜がゆ (軟飯) 白身魚のコーン煮 そうめん汁 りんご キャベツのクタクタ煮
24日 (金)	10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 <small>(主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 グリンピース かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん</small>	全がゆ (ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	全がゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん	全がゆ (ベタベタ) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え <small>米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ Pヨー</small>	全がゆ (軟飯) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え
25日 (土)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ わかめ そうめん りんご</small>	全がゆ (ベタベタ) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	納豆がゆ (ベタベタ) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ <small>米 ひきわり納豆 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ Cコーン缶 トマト ツナ</small>	納豆がゆ (軟飯) 煎り豆腐 野菜スープ トマトとツナのトロ煮 バナナ
27日 (月)	10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 <small>(主な材料) 米 かぶ ブロッコリー トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みかん</small>	全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん	全がゆ (ベタベタ) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ <small>米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ</small>	全がゆ (ベタベタ) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナ
28日 (火)	10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 麩 さつま芋</small>	全がゆ (ベタベタ) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	全がゆ (軟飯) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ	かぼちゃがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ マカロニきな粉まぶし <small>米 かぼちゃ 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白身魚 あおさ マカロニ きな粉 りんご</small>	かぼちゃがゆ (軟飯) 根菜スープ りんご 白身魚のあおさあんかけ マカロニきな粉まぶし
30日 (木)	10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご</small>	全がゆ (ベタベタ) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 そうめん汁 りんご	トマトがゆ (ベタベタ) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん <small>米 トマト かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん</small>	トマトがゆ (ベタベタ) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん