



令和7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)栄養士 野原正子

| 日曜 | 献立名                                                       | 午後のおやつ<br>(1～5歳児)       | おもな材料(昼食)                                 |                               |                                                              | 日曜 | 献立名                                                          | 午後のおやつ<br>(1～5歳児)         | おもな材料(昼食)                         |                                          |                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                                           |                         | あか<br>血や肉・骨となる                            | きいろ<br>熱や力となる                 | みどり<br>体の調子をよくする                                             |    |                                                              |                           | あか<br>血や肉・骨となる                    | きいろ<br>熱や力となる                            | みどり<br>体の調子をよくする                                               |
| 1  | マージンごはん<br>揚げ魚のケチャップあん<br>ひじきの五目煮<br>ブロッコリー(マヨ)<br>みそ汁 果物 | ホットケーキ<br>保育乳           | 白身魚<br>干ひじき<br>ちくわ<br>豆腐<br>わかめ           | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび         | 人参<br>糸こんにゃく<br>GP<br>ブロッコリー<br>大根 ねぎ<br>みかん                 | 17 | ゆし豆腐そば<br>かぼちゃのケチャップ炒め<br>カリカリきゅうり<br>果物                     | 沖縄そばの日<br>コーンおにぎり<br>保育乳  | ゆし豆腐<br>丸かまぼこ<br>豚ひき肉             | 沖縄そば<br>(茹)<br>白ゴマ                       | 刻み昆布<br>ねぎ<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>みかん                       |
| 2  | 豚肉ビビンバ<br>フライドポテト<br>キャベツのスープ<br>果物                       | ココア蒸しパン<br>保育乳          | 豚もも肉<br>鶏ささみ                              | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>じゃが芋  | コーン缶<br>ほうれん草<br>もやし 人参<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>赤ピーマン<br>みかん     | 18 | 鶏肉のあんかけ丼<br>きゅうりのごまあえ<br>みそ汁 果物                              | げんまい棒<br>保育乳              | 豚もも肉<br>絹ごし豆腐<br>わかめ              | 精白米<br>強化米(鉄)<br>ごま                      | 干しいたけ<br>玉ねぎ GP<br>人参 ねぎ<br>コーン缶<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>みかん       |
| 3  | スパゲティミートソース<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>コーンスープ<br>果物              | わかめおにぎり<br>保育乳          | 牛ひき肉<br>豚ひき肉                              | スパゲティ<br>精白米<br>強化米(鉄)        | 人参 玉ねぎ<br>トマト セロリ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>コーン缶<br>白菜 パナナ          | 20 | 黒米ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの五目煮<br>ブロッコリー(マヨ)<br>みそ汁 果物        | 蒸し芋(焼き芋)<br>保育乳           | 豚肩ロース<br>干ひじき<br>ちくわ<br>油揚げ       | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)                      | 赤ピーマン<br>玉ねぎ 人参<br>糸こんにゃく<br>GP ニラ<br>ブロッコリー<br>大根 ネギ<br>桃缶    |
| 4  | カレーピラフ<br>ブロッコリーのサラダ<br>みそ汁 果物                            | タンナファクルー<br>保育乳         | 鶏もも肉<br>ハム<br>ツナ缶<br>豆腐                   | 精白米<br>強化米(鉄)                 | 人参 GP<br>ブロッコリー<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>みかん                        | 21 | のりごはん<br>かぼちゃのミートグラタン<br>コーンサラダ<br>豆腐との白菜スープ<br>果物           | さくさくクッキー<br>保育乳           | 豚ひき肉<br>ピザチーズ<br>わかめ<br>豆腐        | 精白米<br>強化米(鉄)                            | かぼちゃ<br>人参 玉ねぎ<br>コーン缶 レタス<br>みかん缶 白菜<br>ブロッコリー<br>ピーマン<br>りんご |
| 6  | マージンごはん<br>チキン照り焼き<br>チンゲン菜炒め<br>もずくの酢物<br>みそ汁 果物         | 十五夜<br>うさぎさんクッキー<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>ちくわ<br>もずく<br>油揚げ                 | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>じゃが芋 | 玉ねぎ<br>チンゲン菜<br>人参<br>しめじ<br>きゅうり<br>ニラ みかん                  | 22 | マージンごはん<br>納豆みそ<br>豚肉のマーマレード焼き<br>きんぴらごぼう<br>そうめん汁 果物        | お麴ラスク<br>保育乳              | ひきわり納豆<br>ツナ缶<br>豚肩ロース<br>ちくわ     | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>白ゴマ<br>そうめん     | ごぼう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>ほんしめじ<br>ねぎ<br>みかん                |
| 7  | 三色ごはん<br>かみかみごぼう<br>白菜スープ<br>果物                           | コーンマヨパン<br>保育乳          | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>絹ごし豆腐                     | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ          | 人参<br>小松菜<br>ごぼう 白菜<br>コーン缶<br>ブロッコリー<br>りんご                 | 23 | ロールパン<br>揚げ鶏のケチャップあん<br>マカロニサラダ<br>ポテトスープ<br>果物              | いなり寿司<br>麦茶               | 豚もも肉<br>ベーコン                      | ロールパン<br>白ゴマ<br>マカロニ<br>じゃが芋             | パイン缶<br>人参<br>りんご<br>レーズン<br>えのきたけ<br>ほうれん草<br>梨               |
| 8  | 秋の香り混ぜごはん<br>さばのゴマだれ焼き<br>切干大根のゴマ酢あえ<br>そうめん汁<br>果物       | ヒラヤーチー<br>保育乳           | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>さば<br>鶏ささみ                 | 精白米<br>強化米(鉄)<br>さつま芋<br>そうめん | 干しいたけ GP 人参<br>切干大根<br>きゅうり<br>ごぼう<br>ねぎ 梨                   | 24 | 芋ごはん<br>魚の照り焼き<br>昆布イリチー<br>トマトサラダ<br>みそ汁 果物                 | メープル蒸しパン<br>保育乳           | 白身魚<br>豚三枚肉<br>豆腐                 | 精白米<br>強化米(鉄)<br>さつま芋<br>黒ゴマ<br>白ゴマ      | 刻み昆布<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>トマト レタス<br>きゅうり<br>大根 パナナ     |
| 9  | お弁当会                                                      | ジャムサンド<br>保育乳           |                                           |                               |                                                              | 25 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリー(マヨ)<br>わかめスープ<br>果物                    | はちや棒<br>保育乳               | 豆腐<br>豚ひき肉<br>わかめ                 | 精白米<br>強化米(鉄)                            | しいたけ<br>人参 玉ねぎ<br>たけのこ ニラ<br>ブロッコリー<br>レタス<br>みかん              |
| 10 | マージンごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>かぼちゃの煮物<br>大根サラダ<br>コーンスープ 果物     | 黒糖アガラサー<br>保育乳          | 豚レバー<br>ツナ缶                               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>白ゴマ  | かぼちゃ<br>大根 人参<br>きゅうり<br>コーン缶<br>えのきたけ<br>みかん                | 27 | 黒米ごはん<br>肉じゃが<br>拌三絲(パンサンズー)<br>みそ汁<br>果物                    | ゴマ風味焼き菓子<br>保育乳           | 豚肉<br>ハム<br>わかめ                   | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋<br>春雨<br>白ゴマ | 糸こんにゃく<br>玉ねぎ 人参<br>GP<br>しめじ<br>きゅうり<br>大根 ねぎ<br>みかん          |
| 11 | もずくどんぶり<br>ブロッコリー(マヨ)<br>みそ汁 果物                           | 亀の甲せんべい<br>保育乳          | もずく<br>豚ひき肉<br>豆腐                         | 精白米<br>強化米(鉄)                 | ピーマン<br>コーン缶<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>ねぎ<br>みかん                  | 28 | マージンごはん<br>肉みそ豆腐<br>人参シリシリ<br>フライドポテト<br>白菜スープ 果物            | 玄米フレークスナック<br>保育乳         | 厚揚げ<br>豚ひき肉<br>鶏ささみ<br>ツナ缶<br>わかめ | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>じゃが芋            | 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>白菜<br>えのきたけ<br>ネギ 梨                 |
| 14 | キーマカレー<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>すまし汁<br>フルーツヨーグルト添え            | オートミールスナック<br>りんごジュース   | 鶏ひき肉<br>わかめ                               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋         | 人参 玉ねぎ<br>コーン缶<br>GP ピーマン<br>トマト缶 きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ バイン缶   | 29 | 五目うどん<br>ほうれん草の白あえ<br>果物                                     | ツナマヨおにぎり<br>保育乳           | 鶏もも肉<br>豆腐<br>ちくわ                 | 茹うどん<br>白ゴマ                              | ごぼう<br>人参<br>ねぎ<br>ほうれん草(冷)<br>人参<br>パナナ                       |
| 15 | ごはん(アングダンスー添え)<br>鮭のタルタル焼き<br>春雨の中華炒め<br>もずくスープ<br>果物     | バナナケーキ<br>保育乳           | ツナ缶<br>鮭<br>ちくわ<br>もずく<br>絹ごし豆腐           | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>春雨   | 人参 玉ねぎ<br>たけのこ<br>キャベツ<br>しめじ<br>さやいんげん<br>えのきたけ<br>ねぎ みかん   | 30 | マージンごはん<br>豚大根のみそ煮<br>ひじきのフレンチあえ<br>ゆし豆腐汁<br>果物              | あんサンド<br>保育乳              | 豚肩ロース<br>干ひじき<br>ハム<br>ゆし豆腐       | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび                    | 大根<br>人参<br>糸こんにゃく<br>きゅうり<br>Hコーン缶<br>ねぎ<br>みかん               |
| 16 | クファージュシー<br>切干大根のイリチー<br>ブロッコリーとトマトのごまあえ<br>イナムドゥチ<br>果物  | 琉球料理の日<br>ちんぴん<br>保育乳   | 豚三枚肉<br>ツナ缶(水<br>煮)<br>豚肉<br>カステラカマ<br>ポコ | 精白米<br>強化米(鉄)<br>練りごま<br>(白)  | 切干大根<br>かんぴょう<br>人参 トマト<br>糸こんにゃく<br>ブロッコリー<br>干しいたけ<br>ねぎ 梨 | 31 | ハロウィンライス<br>西京焼き<br>かぼちゃのコロコロ揚げ<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>春雨スープ 果物 | ハロウィン<br>ハロウィンクッキー<br>保育乳 | 白身魚<br>鶏ささみ                       | 精白米<br>強化米(鉄)<br>春雨                      | 人参<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>たけのこ(水煮)<br>白菜<br>桃缶                     |

★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。



# 10月 離乳食こんだて

【令和 7年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019)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。

【NO 1】

(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<br>5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)                                                          | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                                                    | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                                                                 | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                                                      | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                                                                  |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状(ごっくん)                                                 | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                                                          | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                                                           | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位(もぐもぐ)                                                            | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位(かみかみ)                                                            |
| 固さ |  |  |  |  |  |
| 1  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁                                         | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>大根スープ(みそ風味)<br>みかん                                       | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>大根のみそ汁<br>みかん                                              | おじや<br>豆腐のすまし汁<br>バナナ                                                               | おじや<br>豆腐のすまし汁<br>バナナ                                                               |
| 2  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ほうれん草ペースト<br>野菜スープ                                       | 全がゆ(べたべた)<br>ほうれん草の鶏ささみあん<br>野菜スープ<br>みかん                                         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ほうれん草の鶏ささみあん<br>野菜スープ<br>みかん                                           | 全がゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                                               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが 手づかみポテト<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                                        |
| 3  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>白菜すりつぶし<br>野菜スープ                                         | 全がゆ(べたべた)<br>魚のトマト煮<br>白菜スープ<br>バナナ                                               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>魚のトマト煮<br>白菜スープ<br>バナナ                                                 | 鶏おじや<br>くたくたそうめん汁<br>みかん                                                            | 鶏おじや<br>そうめん汁<br>みかん                                                                |
| 4  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁                                       | おじや<br>豆腐スープ(みそ風味)<br>みかん                                                         | おじや ⇒ 軟飯<br>豆腐のみそ汁<br>みかん                                                          | のりがゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>ポテトスープ<br>バナナ                                             | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>ポテトスープ<br>バナナ                                              |
| 6  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>ポテトすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁                                          | 菜がゆ(べたべた)<br>ポテトマッシュ<br>鶏と野菜のスープ<br>みかん                                           | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>ころころポテト(手づかみ)<br>鶏と野菜のスープ<br>みかん                                       | 全がゆ(べたべた)<br>ブロッコリーのツナ煮<br>野菜スープ<br>バナナ                                             | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ブロッコリーのツナ煮<br>野菜スープ<br>バナナ                                              |
| 7  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>白菜すりつぶし<br>野菜スープ                                     | 全がゆ(べたべた)<br>野菜おかか煮<br>豆腐スープ<br>バナナ                                               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>野菜おかか煮<br>豆腐スープ 手づかみ豆腐<br>バナナ                                          | 鶏おじや<br>ポテトポタージュ<br>ゆるゆるりんごゼリー                                                      | 鶏おじや<br>ポテトポタージュ<br>ゆるゆるりんごゼリー                                                      |
| 8  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁                                         | 鶏と野菜のおじや<br>さつま芋マッシュ<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ                                          | 魚と野菜のおじや<br>ころころさつま芋(手づかみ)<br>そうめん汁<br>バナナ                                         | 全がゆ(べたべた)<br>ブロッコリーツナ煮<br>ポテトスープ<br>みかん                                             | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ブロッコリーツナ煮<br>ポテトスープ<br>みかん                                              |
| 9  | お弁当会                                                                              | お弁当会                                                                              | お弁当会                                                                               | パンがゆ⇒コロコロトースト<br>白身魚と根菜のスープ<br>バナナ                                                  | スティックトースト(手づかみ)<br>白身魚と根菜のスープ<br>バナナ                                                |
| 10 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>かぼちゃすり流し<br>大根すりつぶし<br>野菜スープ                                       | あおさがゆ(べたべた)<br>ツナかぼちゃ<br>人参スープ<br>みかん                                             | レバーがゆ ⇒ 軟飯<br>ツナかぼちゃ<br>人参スープ<br>みかん                                               | おじや<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ                                                            | おじや<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ                                                            |
| 11 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>ブロッコリーすり流し<br>キャベツすりつぶし<br>すまし汁                                    | 野菜がゆ(べたべた)<br>豆腐スープ(みそ風味)<br>みかん                                                  | 野菜がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐のみそ汁<br>みかん                                                         | 全がゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>ブロッコリースープ<br>バナナ                                              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが<br>ブロッコリースープ<br>バナナ                                               |
| 14 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>ポテトすり流し<br>人参ペースト<br>野菜スープ                                         | 鶏おじや<br>ポテトスープ(トマト風味)<br>プレーンヨーグルト                                                | 鶏おじや<br>ポテトスープ(トマト風味)<br>プレーンヨーグルト                                                 | 全がゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>くたくたそうめん汁<br>みかん                                              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが<br>そうめん汁<br>みかん                                                   |
| 15 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁                                       | みどりがゆ(べたべた)<br>豆腐と人参のだし煮<br>キャベツのスープ<br>バナナ                                       | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と人参のだし煮<br>キャベツのスープ<br>バナナ                                         | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>ポテトスープ<br>みかん                                              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>ポテトスープ(手づかみポテト)<br>みかん                                      |



| 回数       | 1回食（午前）                                                                                       |                                                 |                                                 | 2回食（午後）                                                                            |                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 月令       | 離乳初期<br>5・6ヶ月頃（開始後1ヶ月間）                                                                       | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                  | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                              | 離乳中期<br>7・8ヶ月頃                                                                     | 離乳後期<br>9・10・11ヶ月頃                            |
| 形態<br>固さ | なめらかにすりつぶした状態<br>ブレンヨーグルト状（ごっくん）                                                              | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ）                        | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ）                        | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位（もぐもぐ）                                                           | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位（かみかみ）                      |
| 16<br>木  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>人参ペースト<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁<br>（主な材料）米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ じゃが芋 パナナ             | 全がゆ（べたべた）<br>ブロッコリーツナ煮<br>あおさスープ（みそ風味）<br>バナナ   | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ブロッコリーツナ煮<br>あおさのみそ汁<br>バナナ         | おじや<br>魚のスープ<br>ゆるゆる梨ゼリー<br>米 人参 玉ねぎ じゃが芋 白身魚 ブロッコリー おろし梨 粉寒天                      | おじや ⇒ 軟飯<br>魚のスープ<br>ゆるゆる梨ゼリー                 |
| 17<br>金  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>かぼちゃペースト<br>ほうれん草ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん               | 全がゆ（べたべた）<br>かぼちゃマッシュ<br>ゆし豆腐（薄）<br>みかん         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃスープ煮<br>ゆし豆腐（薄）<br>みかん          | おじや<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ<br>米 ほうれん草 かぼちゃ ツナ缶 そうめん 人参 コーン缶 パナナ                       | おじや ⇒ 軟飯<br>そうめん汁<br>バナナ                      |
| 18<br>土  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>絹ごし豆腐のすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 ほうれん草 人参 絹ごし豆腐 おろしきゅうり あおさ みかん         | おじや<br>豆腐のスープ（みそ風味）<br>みかん                      | おじや ⇒ 軟飯<br>豆腐のみそ汁<br>みかん                       | 全がゆ（べたべた）<br>ツナかぼちゃ<br>すまし汁<br>バナナ<br>米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 パナナ                   | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナかぼちゃ<br>すまし汁<br>バナナ             |
| 20<br>月  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>人参ペースト<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁<br>（主な材料）米 ブロッコリー ささみ 人参 大根 あおさ                   | みどりがゆ（べたべた）<br>ささみと人参のやわらか煮<br>大根汁（みそ風味）<br>みかん | みどりがゆ ⇒ 軟飯<br>ささみと人参のやわらか煮<br>大根のみそ汁<br>みかん     | 全がゆ（べたべた）<br>さつま芋マッシュ（青のり）<br>魚と野菜のスープ<br>バナナ<br>米 さつま芋 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ころころさつま芋（手づかみ）<br>魚と野菜のスープ<br>バナナ |
| 21<br>火  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>白身魚のすり流し<br>かぼちゃすり流し<br>人参ペースト すまし汁<br>（主な材料）米 豆腐 ブロッコリー かぼちゃ レタス BF和イトソース パナナ | 全がゆ（べたべた）<br>豆腐のみどり煮<br>かぼちゃのスープ<br>バナナ         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐のみどり煮<br>かぼちゃのスープ<br>バナナ          | 全がゆ（べたべた）<br>野菜ツナ煮<br>芋スープ<br>みかん<br>米 人参 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 さつま芋 ブロッコリー みかん               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>野菜ツナ煮<br>芋スープ<br>みかん              |
| 22<br>水  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ほうれん草ペースト<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん         | 納豆がゆ（べたべた）<br>根菜のおかか煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん       | 納豆がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜のおかか煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん        | 鶏おじや<br>野菜スープ<br>ゆるゆるバナナ寒天<br>米 ささみ 大根 人参 チンゲン菜 かぼちゃ コーン缶 粉寒天                      | 鶏おじや<br>野菜スープ<br>ゆるゆるバナナ寒天                    |
| 23<br>木  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ポテトすり流し<br>ほうれん草ペースト<br>野菜スープ<br>（主な材料）米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 パナナ            | 全がゆ（べたべた）<br>ほうれん草ささみあん<br>ポテトスープ<br>バナナ        | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ほうれん草ささみあん<br>ポテトスープ 手づかみポテト<br>バナナ | 全がゆ（べたべた）<br>白身魚のポテト煮<br>ほうれん草スープ<br>みかん<br>米 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 コーン缶 BF和イトソース  | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のポテト煮<br>ほうれん草スープ<br>みかん       |
| 24<br>金  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>白身魚のすり流し<br>さつま芋ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 パナナ                  | 芋がゆ（べたべた）<br>豆腐と人参のだし煮<br>大根汁（みそ風味）<br>バナナ      | 芋がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と人参のだし煮<br>大根のみそ汁<br>バナナ          | 全がゆ（べたべた）<br>さつま芋マッシュ<br>白身魚のスープ<br>みかん<br>米 さつま芋 きなこ 白身魚 トマト レタス 人参 みかん           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>コロコロさつま芋（手づかみ）<br>白身魚のスープ<br>みかん  |
| 25<br>土  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ブロッコリーすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん               | 野菜がゆ（べたべた）<br>豆腐とあおさのスープ<br>みかん                 | 野菜がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐とあおさのスープ<br>みかん                  | のりがゆ（べたべた）<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ<br>米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ パナナ                     | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚と野菜のスープ<br>バナナ                |
| 27<br>月  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ポテトすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん                   | 全がゆ（べたべた）<br>鶏と根菜の煮物<br>大根スープ（みそ風味）<br>みかん      | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏と根菜の煮物<br>大根のみそ汁 手づかみ大根<br>みかん     | 全がゆ（べたべた）<br>白身魚の人参あん<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ<br>米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 大根 パナナ              | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚の人参あん<br>そうめん汁<br>バナナ          |
| 28<br>火  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ポテトすり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>野菜スープ<br>（主な材料）米 じゃが芋 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 パナナ       | 全がゆ（べたべた）<br>ポテトそぼろ煮<br>白菜スープ<br>バナナ            | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ポテトそぼろ煮<br>白菜スープ<br>バナナ             | あおさがゆ（べたべた）<br>魚と野菜のスープ<br>ゆるゆる梨ゼリー<br>米 あおさ 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 BF和イトソース 梨 粉寒天         | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>魚と野菜のスープ<br>ゆるゆる梨ゼリー            |
| 29<br>水  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>ほうれん草ペースト<br>人参ペースト<br>すまし汁<br>（主な材料）米 茹でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 パナナ                   | くたくた煮込みうどん<br>ほうれん草の白あえ<br>バナナ                  | くたくた煮込みうどん<br>ほうれん草の白あえ<br>バナナ                  | 全がゆ（べたべた）<br>ツナじゃが<br>あおさスープ<br>みかん<br>米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ほうれん草 みかん             | 全がゆ（べたべた）<br>ツナじゃが<br>あおさスープ<br>みかん           |
| 30<br>木  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>人参ペースト<br>大根すりつぶし<br>すまし汁<br>（主な材料）米 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん                      | 全がゆ（べたべた）<br>根菜のだし煮<br>ゆし豆腐（薄）<br>みかん           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜のだし煮<br>ゆし豆腐（薄）<br>みかん            | 全がゆ（べたべた）<br>根菜そぼろ煮<br>あおさスープ（みそ風味）<br>バナナ<br>米 大根 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ パナナ             | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜そぼろ煮<br>あおさのみそ汁<br>バナナ          |
| 31<br>金  | つぶしがゆ（とろとろ）<br>白身魚のすり流し<br>かぼちゃのすり流し<br>野菜スープ<br>（主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 白菜 コーン缶 パナナ                 | 全がゆ（べたべた）<br>魚のケチャップ風味<br>野菜ポタージュスープ<br>バナナ     | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>魚のケチャップ風味<br>野菜ポタージュスープ<br>バナナ      | 全がゆ（べたべた）<br>鶏とポテトのうま煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん<br>米 ささみ じゃが芋 人参 白菜 そうめん あおさ みかん        | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏とポテトのうま煮<br>そうめん汁<br>みかん         |

※ 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。