



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 (1～5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	午後のおやつ (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				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月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁(大根) 果物	マドレーヌ 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草(冷) 人参 きゅうり 大根 ねぎ みかん	15月	黒米ごはん かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物	蒸し芋(焼き芋) 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 油揚げ	精白米 黒米 強化米 (鉄) さつま芋	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ みかん
2火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ(卵不使用) 拌三絲(パンサンスー) みそ汁(白菜9 果物	きなこラスク 保育乳	豆腐 ちくわ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 (鉄) もちきび 春雨	人参 ねぎ 人参 きゅうり 白菜 りんご	16火	五目うどん(鶏) ポイルウィンナー きゅうりの甘酢あえ 果物	メロンパン風クッキー 保育乳	鶏もも肉 ウィンナー しらす干し わかめ	茹うどん ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり バナナ	
3水	スパゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ 果物	わかめおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米 (鉄)	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 小松菜 パナナ	17水	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ(ちくわ&ツナ) ゴマじゃが みそ汁(白菜) 果物	お麩ラスク 保育乳	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 (鉄) じゃが芋 白すりごま	人参 ブロッコリー もやし 白菜 みかん
4木	黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ(豆腐) みそ汁(えのきたけ) 果物	マシュマロサンド 保育乳	さば 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 (鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー (冷) もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ みかん	18木	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜チャンプルー(琉) そうめん汁(琉) 果物	琉球料理の日 ちんびん(琉) 保育乳	鮭 ちくわ 豆腐	精白米 強化米 (鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	白菜 人参 ブロッコリー もやし ねぎ みかん
5金	マージンごはん レパールの竜田揚げ きんぴらごぼう もずくスープ 果物	ジャム入りマフィン 保育乳	豚レバー 豚肩ロース もずく 調理豆腐	精白米 強化米 (鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ 白菜 ねぎ ねぎ	19金	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 マカロニサラダ 白菜スープ 果物	シナモントースト 固形ヨーグルト	豚肩ロース ハム ベーコン	精白米 黒米 強化米 (鉄) マカロニ	大根 人参 糸こんにやく りんご きゅうり 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン 柿
6土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 果物	げんまい棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 (鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 きゅうり みかん	20土	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのゴマあえ コーンスープ 果物	はちや棒 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 (鉄) ごま	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー コーン缶 キャベツ みかん
8月	マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ 果物	オートミールスナック 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ	精白米 強化米 (鉄) もちきび じゃが芋 春雨	糸こんにやく 玉ねぎ GP しめじ ブロッコリー (冷) たけのこ(水煮) 白菜 焼缶	22月	トウジンジーシュー 昆布イリチー かぼちゃのコロコロ揚げ イナムドゥチ 果物	冬至 玄米フレックスナック 保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 カステラ ポコ	精白米 強化米 (鉄) 里芋(冷凍)	赤ピーマン ニラ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく かぼちゃ みかん 干しいたけ
9火	ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ 果物	いなり寿司 麦茶	白身魚 ベーコン 調理豆腐	ロールパン マカロニ	パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん	23火	マージンごはん さばのみそ焼き かみかみごぼう ブロッコリーのマリネ すまし汁 果物	スティックパン 保育乳	さば(切り身) ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 (鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう ブロッコリー (冷) 人参 しめじ えのきたけ ねぎ みかん
10水	キーマカレー ブロッコリーのしらすあえ わかめスープ バナナヨーグルト添え	グレープゼリー せんべい	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 豆腐	精白米 強化米 (鉄) じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 ブロッコリー えのきたけ バナナ みかん 缶	24水	*** クリスマスランチ *** カレーピラフ ハンバーグ フライドポテト 人参グラッセ 三色白菜スープ 果物 ★～♪～♪～★	クリスマスケーキ 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー 赤ピーマン パイン缶 焼缶
11木	♡♡ お弁当会 ♡♡ 保育乳	ヒラヤーチー 保育乳				25木	黒米ごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりのごまあえ 春雨スープ 果物	型抜きクッキー 保育乳	鶏ひき肉 豆腐 ちくわ ツナ缶 豚もも肉	精白米 強化米 (鉄) 春雨	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ キャベツ りんご
12金	豚焼肉どんぶり ひじきのマヨサラダ みそ汁(えのきたけ) 果物	ポテトチーズ焼き 保育乳	豚肩ロース 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 (鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	26金	(保育納め)沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物	青のりおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ	沖縄そば 精白米 強化米 (鉄)	刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ
13土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 果物	魚の甲せんべい 保育乳	鶏ささみ	精白米 強化米 (鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん	27土	もずくどんぶり カリカリきゅうり みそ汁 果物	タンナファクルー 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 (鉄) 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン トコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん

★ 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(厚生省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。





【令和 7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。

【 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 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	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごくん)	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)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
1	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	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 大根のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナ大根 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 手づかみ大根 ほうれん草スープ バナナ
主な材料	米 ほうれん草 白身魚 人参 大根 みかん			米 ツナ缶 大根 人参 ほうれん草 Cコーン缶 バナナ	
2	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 ポテトのみそ汁 バナナ	きなこがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	きなこがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
主な材料	米 豆腐 人参 じゃが芋 ほうれん草 バナナ			米 きなこ ささみ かぼちゃ じゃが芋 BFホワイトソース りんご 粉寒天	
3	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト しらす煮つぶし 野菜スープ	しらすがゆ(べたべた) ポテトのトマト煮 小松菜スープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのトマト煮 小松菜スープ バナナ 手づかみ人参	鶏おじや(べたべた) くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 みかん
主な材料	米 しらす干し じゃが芋 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 バナナ			米 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 そうめん あおさ みかん	
4	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテト汁(みそ風味) みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 みかん	おじや 豆腐とあおさ汁 バナナ	おじや 豆腐とあおさ汁 バナナ
主な材料	米 青のり 白身魚 ブロッコリー じゃが芋 人参 みかん			米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ツナ缶 豆腐 あおさ バナナ	
5	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん あおさスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 レバー裏ごし ほうれん草の鶏ささみあん あおさスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ みかん 手づかみかぼちゃ
主な材料	米 ほうれん草 ささみ 人参 あおさ バナナ			米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ Cコーン缶 みかん	
6	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	おじや ゆし豆腐汁(薄) みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ バナナ
主な材料	米 人参 ほうれん草 玉ねぎ ゆし豆腐 あおさ みかん			米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	
8	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト ブロッコリーすり流し	納豆がゆ(べたべた) ポテトのみどり煮 野菜スープ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどり煮 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 手づかみポテト ブロッコリースープ バナナ
主な材料	米 ひきわり納豆 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 玉ねぎ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー 白菜 BFホワイトソース	
9	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し 人参ペースト	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃスープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ささみとポテトのうま煮 ブロッコリースープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのうま煮 ブロッコリースープ みかん
主な材料	米 あおさ 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ			米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 Cコーン缶 みかん	
10	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト しらす干し煮つぶし すまし汁	しらすがゆ(べたべた) かぼちゃヨーグルト 豆腐とあおさのスープ バナナ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃヨーグルト 豆腐とあおさのスープ バナナ	おじや 鶏と野菜のスープ みかん	おじや 鶏と野菜のスープ みかん 手づかみポテト
主な材料	米 しらす干し かぼちゃ Pヨーグルト 豆腐 あおさ バナナ			米 人参 玉ねぎ 青のり ささみ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶	
11	お弁当会 			全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 ブロッコリースープ バナナ
主な材料	米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 BFホワイトソース			米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 BFホワイトソース	
12	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 くたくたそうめん汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 かぼちゃスープ バナナ
主な材料	米 豆腐 人参 ほうれん草 そうめん あおさ りんご 粉寒天			米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 かぼちゃ バナナ	



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
	なめらかにすりつぶした状態 グリーンヨーグルト状(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)
13 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 人参スープ みかん	おじや 魚とおおさの汁(みそ風味) バナナ	おじや 魚とおおさのみそ汁 バナナ
	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース みかん			米 玉ねぎ 人参 白身魚 あおさ バナナ	
15 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのうま煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのうま煮 大根のみそ汁 みかん	鶏がゆ(べたべた) さつま芋のマッシュ ほうれん草スープ バナナ	鶏がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋(手づかみ) ほうれん草スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 大根 あおさ みかん			米 ささみ 青のり さつま芋 きなこ ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 バナナ	
16 火	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草すり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 鶏とうどんのくたくた煮 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏とうどんのくたくた煮 バナナ	全がゆ(べたべた) しらすポテト ほうれん草のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすポテト ほうれん草のスープ みかん
	(主な材料) 米 ほうれん草 うどん 人参 大根 バナナ			米 しらす干し じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 BFホワイトソース みかん	
17 水	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 ポテトスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 ポテトのみそ汁 バナナ 手づかみポテト	おじや あおさ汁 みかん	おじや あおさ汁 みかん
	(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー じゃが芋 あおさ バナナ			米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 あおさ 白菜 絹ごし豆腐 みかん	
18 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 人参スープ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 ブロッコリー そうめん あおさ みかん			米 豆腐 白菜 ブロッコリー 人参 じゃが芋 バナナ	
19 金	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	ツナがゆ(べたべた) 野菜スープ バナナ寒天	ツナがゆ ⇒ 軟飯 野菜スープ バナナ寒天	パンがゆ⇒コロコロトースト 魚と野菜のスープ みかん	スティックトースト(手づかみ) 魚と野菜のスープ みかん
	(主な材料) 米 ツナ缶 あおさ 大根 人参 白菜 バナナ 粉寒天			食パン 白身魚 白菜 ブロッコリー 人参 コーン缶 みかん	
20 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ	ツナおじや 豆腐と野菜のスープ みかん	ツナおじや 豆腐と野菜のスープ みかん	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ バナナ	のりがゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ ブロッコリー 豆腐 みかん			米 青のり ささみ 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	
22 月	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナじゃが あおさ汁(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさのみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 ポテトスープ バナナ
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ みかん			米 かぼちゃ ささみ 玉ねぎ じゃが芋 人参 バナナ	
23 火	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ 手づかみかぼちゃ バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 じゃが芋 みかん			米 豆腐 かぼちゃ ブロッコリー 人参 コーン缶 バナナ	
24 水	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ	おじや 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ みかん	おじや 豆腐と野菜のうま煮 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 ブロッコリースープ バナナ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 青のり 豆腐 ブロッコリー 白菜 コーン缶 みかん			米 白身魚 じゃが芋 白菜 ブロッコリー 人参 バナナ	
25 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト キャベツのすりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ みかん	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 みかん
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ キャベツ あおさ バナナ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 コーン缶 みかん	
26 金	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し すまし汁	鶏おじや くたくたそうめん汁 バナナ	鶏おじや そうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁(みそ風味) みかん	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 あおさのみそ汁 みかん
	(主な材料) 米 ささみ 玉ねぎ 人参 そうめん ほうれん草 バナナ			米 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ あおさ 人参 みかん	
27 土	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	おじや 豆腐スープ(みそ風味) みかん	おじや 豆腐のみそ汁 みかん	人参がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 バナナ
	(主な材料) 米 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草 みかん			米 人参 青のり 白身魚 じゃが芋 ほうれん草 BFホワイトソース 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。

