



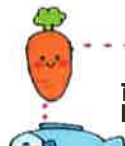
令和8年

★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)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                                            |
| 5月  | ♪ あけましておめでとうございます ♪<br>キーマカレー<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>コーンスープ<br>果物                                                        | お麴ラスク<br>保育乳                      | 鶏ひき肉<br>ベーコン(卵不使用)<br> | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋<br>▲麴                                                         | 人参 玉ねぎ<br>GP<br>ピーマン<br>トマト缶<br>きゅうり<br>コーン缶<br>ほうれん草(冷)<br>パイン缶                    | 20火                                                                                                                                                        | チキンカレー<br>カリカリきゅうり<br>フルーツヨーグルト添え<br>コーンスープ<br>果物                                                                                        | ココアプリン<br>せんべい              | 鶏もも肉<br>精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋<br>白ゴマ       | 人参 GP<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>パイン缶<br>みかん缶<br>コーン缶<br>レタス |                                                             |
| 6火  | ♪ 新年のお祝い御膳 ♪<br>黒米ごはん 西京焼き<br>祝カマボコ 昆布イリチー<br>ブロッコリーのゴマあえ<br>イナムドゥチ 果物                                                | サーターアングギー<br>保育乳                  | 白身魚<br>カマボコ<br>ちくわ<br>豚肉                                                                                | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>ごま<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>ブロッコリー<br>干しいたけ<br>ねぎ いちご                          | 21水                                                                                                                                                        | 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>豆腐と島人参炒め<br>もずくスープ 果物                                                                                  | マシュマロサンド<br>保育乳             | ひきわり納豆<br>ツナ缶<br>豚肩ロース<br>豆腐<br>ちくわ<br>もずく | ねぎ<br>人参<br>ブロッコリー<br>白菜<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>みかん              |                                                             |
| 7水  | 七草ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>温サラダ<br>みそ汁(大根豆腐)<br>果物                                                                       | 七草<br>ポテトの甘辛揚げ<br>保育乳             | ツナ缶<br>鶏もも肉<br>ハム<br>(卵不使用)<br>豆腐<br>わかめ                                                                | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                                                               | 赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>Hコーン缶<br>大根<br>ねぎ<br>みかん                                         | 22木                                                                                                                                                        | マージンごはん<br>魚のマヨネーズ焼き<br>きんぴらごぼう(カレー風味)<br>ブロッコリー<br>みそ汁 果物                                                                               | ちんすこう<br>(ココア風味)<br>保育乳     | 白身魚<br>鶏もも肉<br>油揚げ<br>わかめ                  | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>人参<br>さやいんげん<br>ブロッコリー<br>大根 ねぎ<br>みかん        |                                                             |
| 8木  | マージンごはん<br>和風ハンバーグ(だしあんかけ)<br>きんぴらごぼう<br>スライストマト<br>すまし汁 果物                                                           | シナモントースト<br>保育乳                   | 豆腐<br>鶏ひき肉<br>干ひじき<br>豚肩ロース<br>わかめ                                                                      | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび<br>白ゴマ                                                        | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>人参 ニラ<br>糸こんにゃく<br>GP しめじ<br>トマト<br>大根 ねぎ<br>みかん                      | 23金                                                                                                                                                        | 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>かぼちゃスープ<br>果物                                                                                         | わかめおにぎり<br>麦茶               | 鶏もも肉<br>ベーコン<br>ロールパン<br>白ゴマ<br>マカロニ       | パイン缶<br>人参 りんご<br>レーズン<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>Cコーン缶<br>いちご       |                                                             |
| 9金  | 沖縄そば<br>チーズコーンサラダ<br>果物                                                                                               | みそおにぎり<br>保育乳                     | 豚三枚肉<br>丸かまぼこ<br>ミックスチー<br>ズ<br>ハム<br>ツナ缶                                                               | 沖縄そば<br>(茹)                                                                         | 刻み昆布<br>山東菜<br>Hコーン缶<br>レタス<br>きゅうり<br>バナナ                                          | 24土                                                                                                                                                        | マージンごはん<br>麻婆豆腐<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>キャベツのスープ<br>果物  | タンナファクルー<br>保育乳             | 豆腐<br>豚ひき肉<br>鶏ささみ                         | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび                                       | 生しいたけ<br>人参 玉ねぎ<br>たけのこ<br>ニラ きゅうり<br>キャベツ<br>Cコーン缶<br>みかん  |
| 10土 | ハヤシライス<br>きゅうりの中華風<br>白菜スープ<br>果物  | 亀の甲せんべい<br>保育乳                    | 鶏ささみ<br>ベーコン<br>(卵不使用)                                                                                  | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋                                                               | 玉ねぎ<br>人参<br>GP<br>きゅうり<br>白菜<br>赤ピーマン<br>刻みパセリ<br>みかん                              | 26月                                                                                                                                                        | のりごはん<br>さばのゴマだれ焼き<br>人参シリシリ<br>きゅうりのおかかあえ<br>春雨スープ 果物                                                                                   | ムーチー(鬼餅)<br>蒸し芋(焼き芋)<br>保育乳 | さば<br>ちくわ<br>ツナ缶<br>鶏ささみ                   | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>春雨<br>さつま芋                          | 人参<br>ブロッコリー(冷)<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>白菜<br>みかん                 |
| 13火 | もずくどんぶり<br>ゴマじゃが<br>ブロッコリー<br>みそ汁<br>果物                                                                               | ピザトースト<br>保育乳                     | もずく<br>豚ひき肉<br>絹ごし豆腐                                                                                    | 精白米<br>強化米(鉄)<br>じゃが芋<br>白すりごま                                                      | ピーマン<br>コーン缶<br>ブロッコリー(冷)<br>白菜<br>ねぎ<br>パイン缶                                       | 27火                                                                                                                                                        | 黒米ごはん<br>レバーのかりん揚げ<br>野菜炒め<br>もずくの酢物<br>みそ汁 果物                                                                                           | メロンパン風クッキー<br>保育乳           | 豚レバー<br>かまぼこ<br>もずく<br>わかめ                 | 精白米<br>黒米<br>じゃが芋                                           | ほうれん草<br>人参 しめじ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ニラ<br>りんご        |
| 14水 | 黒米ごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>切干大根のイリチー<br>ほうれん草の磯あえ<br>そうめん汁 果物                                                               | ヒラヤーチー<br>保育乳                     | 鮭<br>豚肉                                                                                                 | 精白米<br>黒米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>そうめん                                                  | 切干大根<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ほうれん草<br>ねぎ<br>みかん                                 | 28水                                                                                                                                                        | 豚肉ビビンバ<br>芋とひじきのサラダ<br>白菜スープ(三色)<br>果物                                                                                                   | 玄米フレークスナック<br>保育乳           | 豚もも肉<br>干ひじき<br>ささみ                        | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ<br>さつま芋                                | Hコーン缶<br>ほうれん草(冷)<br>もやし 人参<br>白菜<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>みかん |
| 15木 | ♥♥ お弁当会 ♥♥<br>                     | 琉球料理の日<br>くんぺん風<br>焼き菓子(琉)<br>保育乳 |                      |  |  | 29木                                                                                                                                                        | スパゲティミートソース<br>かみかみごぼう<br>コーンスープ<br>果物                                                                                                   | きなこラスク<br>保育乳               | 牛ひき肉<br>豚ひき肉                               | スパゲティ<br>白ゴマ                                                | 人参 玉ねぎ<br>トマト セロリ<br>ピーマン<br>ごぼう<br>コーン缶<br>キャベツ<br>みかん     |
| 16金 | ごはん<br>魚の照り焼き<br>ごまかぼちゃ<br>拌三絲(バンサンスー)<br>わかめスープ 果物                                                                   | さくさくクッキー<br>保育乳                   | 白身魚<br>ハム<br>わかめ                                                                                        | 精白米<br>白ゴマ<br>白ゴマ<br>春雨                                                             | かぼちゃ<br>人参<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>たけのこ<br>ねぎ<br>りんご                                    | 30金                                                                                                                                                        | マージンごはん<br>鮭のタルタル焼き<br>厚揚げと野菜のみそ煮<br>もずくスープ(白菜)<br>果物                                                                                    | シーワーカーゼリー<br>せんべい<br>麦茶     | 鮭<br>厚揚げ<br>もずく                            | 精白米<br>強化米(鉄)<br>もちきび                                       | 人参 大根<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく<br>干しいたけ<br>チンゲン菜<br>白菜 ねぎ<br>バナナ    |
| 17土 | 焼きそば<br>みそ汁(大根 豆腐)<br>果物           | はちや棒<br>保育乳                       | 豚もも肉<br>豆腐<br>わかめ                                                                                       | 焼きそばめ<br>ん                                                                          | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参<br>ピーマン<br>大根<br>ねぎ<br>みかん                                        | 31土                                                                                                                                                        | 豚焼肉どんぶり<br>スティックきゅうり(マヨ)<br>みそ汁(えのきたけ)<br>果物        | くろ棒<br>保育乳                  | 豚肩ロース<br>わかめ                               | 精白米<br>強化米(鉄)<br>白ゴマ                                        | 玉ねぎ<br>人参<br>ピーマン<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>みかん             |
| 19月 | 三色ごはん<br>マカロニサラダ<br>魚のみそ汁<br>果物                                                                                       | 食育の日<br>ミニマドレーヌ<br>保育乳            | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>白身魚                                                                                     | 精白米<br>強化米(鉄)<br>マカロニ                                                               | 人参<br>小松菜<br>パイン缶<br>桃缶 りんご<br>レーズン<br>大根 ねぎ<br>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。<br>★ 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。<br>★ 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。 |                                                                                                                                          |                             |                                            |                                                             |                                                             |





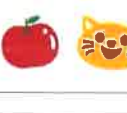
# 離乳食こんだて

【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。

【 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>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)                                                            |
| 固さ  | <br>例: かぼちゃ    |    |    | <br>例: 白身魚 |  |
| 5月  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ<br>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ジャが芋 青のり ほうれん草 Cコーン缶           | おじや<br>マッシュポテト<br>ほうれん草スープ                                                          | おじや<br>マッシュポテト<br>ほうれん草スープ                                                          | きなこがゆ<br>根菜トマト煮<br>あおさ汁                                                                      | きなこがゆ<br>根菜トマト煮<br>あおさ汁                                                             |
| 6月  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>ブロッコリーすり流し<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 かぼちゃ いちご                | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ(みそ風味)<br>いちごミルク                                      | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>人参スープ(みそ風味)<br>いちごミルク                                       | 全がゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>ブロッコリーのスープ<br>みかん<br>(主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 みかん         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが 手づかみポテト<br>ブロッコリーのスープ<br>みかん                                      |
| 7月  | つぶしがゆ(とろとろ)<br>ブロッコリーすり流し<br>大根すりつぶし<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 豆腐 大根 みかん                | おじや<br>豆腐と大根のスープ(みそ風味)<br>みかん                                                       | おじや<br>豆腐と大根のみそ汁<br>みかん                                                             | 全がゆ(べたべた)<br>根菜おかか煮<br>白身魚のスープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 白身魚 Cコーン缶 ブロッコリー バナナ               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜おかか煮<br>白身魚のスープ<br>バナナ                                                |
| 8月  | 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 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ あおさ 大根 みかん                    | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐と根菜のうま煮<br>おろし大根のスープ<br>みかん                                          | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と根菜のうま煮<br>おろし大根のスープ<br>みかん 手づかみ大根                                    | パンがゆ→ころころトースト<br>チキン野菜スープ<br>ゆるゆるバナナ寒天<br>(主な材料) 食パン ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 バナナ 粉寒天                 | スティックトースト<br>チキン野菜スープ<br>ゆるゆるバナナ寒天                                                  |
| 9月  | 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>すまし汁<br>(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 あおさ バナナ              | 全がゆ(べたべた)<br>ささみとブロッコリーのうま煮<br>あおさ汁<br>バナナ                                          | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ささみとブロッコリーのうま煮<br>あおさ汁<br>バナナ                                           | ツナ野菜うどん<br>みかん                                                                               | ツナ野菜うどん<br>みかん                                                                      |
| 10月 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ<br>(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 白菜 人参 玉ねぎ バナナ                    | 全がゆ(べたべた)<br>ささみのくず煮(トマト風味)<br>野菜スープ<br>バナナ                                         | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ささみのくず煮(トマト風味)<br>野菜スープ<br>バナナ                                          | おじや(みそ風味)<br>あおさ汁<br>みかん                                                                     | みそおじや<br>あおさ汁<br>みかん                                                                |
| 11月 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>豆腐のすり流し<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 白菜                           | 全がゆ(べたべた)<br>根菜おかか煮<br>豆腐と白菜スープ(みそ風味)                                               | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>根菜おかか煮<br>豆腐と白菜のみそ汁                                                     | あおさがゆ(べたべた)<br>白身魚のスープ煮<br>ブロッコリースープ<br>みかん                                                  | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のスープ煮<br>ブロッコリースープ<br>みかん                                          |
| 12月 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>ほうれん草ペースト<br>すまし汁<br>(主な材料) 米 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん あおさ バナナ          | 人参がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ                                          | 人参がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>くたくたそうめん汁<br>バナナ                                           | おじや<br>チキンスープ<br>みかん                                                                         | おじや<br>チキンスープ<br>みかん<br>手づかみポテト                                                     |
| 1月  | お弁当会<br>     |  |  | おじや<br>かぼちゃスープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 大根 人参 ツナ缶 かぼちゃ じゃが芋 Cコーン缶 バナナ                              | おじや<br>かぼちゃスープ<br>バナナ                                                               |
| 2月  | 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 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 BFホワイトソース バナナ | 全がゆ(べたべた)<br>煮魚かぼちゃあん<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                                            | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>煮魚かぼちゃあん<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                                             | あおさがゆ(べたべた)<br>ツナじゃが<br>あおさ汁<br>ゆるゆるりんごゼリー<br>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ りんご 粉寒天           | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>ツナじゃが<br>あおさ汁 手づかみポテト<br>ゆるゆるりんごゼリー                                   |
| 3月  | 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 キャベツ 豆腐 大根 人参 あおさ みかん                      | 菜がゆ(べたべた)<br>豆腐と根菜のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん                                               | 菜がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と根菜のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん                                                | おじや<br>大根スープ<br>バナナ<br>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ツナ缶 大根 ほうれん草 バナナ                                     | おじや<br>大根スープ<br>バナナ                                                                 |





【NO 2】 令和8年1月

| 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                         |
|     | 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)                   |
| 19月 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>白身魚のすり流し<br>小松菜ペースト<br>大根すりつぶし すまし汁  | 野菜がゆ<br>魚と大根のスープ(みそ風味)<br>きなこバナナ          | 野菜がゆ<br>魚と大根のスープ(みそ風味)<br>きなこバナナ            | のりがゆ(べたべた)<br>野菜そぼろ煮風<br>ポテトスープ<br>みかん      | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>野菜そぼろ煮風<br>ポテトスープ<br>みかん      |
|     | (主な材料) 米 人参 玉ねぎ 小松菜 白身魚 大根 バナナ きなこ                  |                                           |                                             | 米 青のり 大根 人参 鶏ひき肉 ジャが芋 コーン缶 みかん              |                                            |
| 20火 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ           | おじや<br>野菜スープ<br>バナナヨーグルト                  | おじや<br>野菜スープ<br>バナナヨーグルト<br>手づかみポテト         | 全がゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん   | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>くたくたそうめん汁<br>みかん   |
|     | (主な材料) 米 人参 ジャが芋 玉ねぎ レタス コーン缶 バナナ プレーンヨーグルト         |                                           |                                             | 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 そうめん 人参 みかん                 |                                            |
| 21水 | 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>ポテトすり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん     | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん        | 野菜がゆ<br>魚のスープ<br>ゆるゆるバナナ寒天                  | 野菜がゆ ⇒ 軟飯<br>魚のスープ<br>ゆるゆるバナナ寒天            |
|     | (主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー あおさ 白菜 みかん                    |                                           |                                             | 米 人参 白菜 白身魚 ジャが芋 ブロッコリー BFホワイトソース 粉寒天       |                                            |
| 22木 | 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>大根つぶし すまし汁     | 人参がゆ(べたべた)<br>白身魚のおろし煮<br>あおさ汁<br>みかん     | 人参がゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のおろし煮<br>あおさ汁 手づかみ大根<br>みかん | 全がゆ(べたべた)<br>チキン野菜スープ<br>バナナ                | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>チキン野菜スープ<br>バナナ                |
|     | (主な材料) 米 人参 白身魚 大根 ブロッコリー あおさ みかん                   |                                           |                                             | 米 鶏肉 ジャが芋 人参 ブロッコリー コーン缶 バナナ                |                                            |
| 23金 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>かぼちゃすり流し<br>人参ペースト<br>すまし汁           | のりがゆ(べたべた)<br>ささみと野菜のスープ<br>いちごミルク        | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>ささみと野菜のスープ<br>いちごミルク           | 全がゆ(べたべた)<br>ツナポテト<br>あおさ汁<br>みかん           | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>ツナポテト<br>あおさ汁 手づかみポテト<br>みかん   |
|     | (主な材料) 米 青のり ささみ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン缶 いちご               |                                           |                                             | 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 大根 みかん                |                                            |
| 24土 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>キャベツのすりつぶし<br>野菜スープ        | 全がゆ(べたべた)<br>豆腐と野菜のうま煮<br>キャベツのスープ<br>みかん | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>キャベツのスープ<br>みかん    | 鶏おじや<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                     | 鶏おじや<br>ほうれん草スープ<br>バナナ                    |
|     | (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 みかん                    |                                           |                                             | 米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ バナナ                 |                                            |
| 26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>野菜スープ        | あおさがゆ(べたべた)<br>白身魚のみどり煮<br>野菜スープ<br>みかん   | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>白身魚のみどり煮<br>野菜スープ<br>みかん      | 芋がゆ<br>鶏野菜のスープ<br>バナナ                       | 芋がゆ ⇒ 軟飯<br>鶏野菜のスープ<br>バナナ                 |
|     | (主な材料) 米 あおさ 白身魚 ブロッコリー 白菜 人参 ほうれん草 BFホワイトソース みかん   |                                           |                                             | 米 さつま芋 ささみ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ                 |                                            |
| 27火 | 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>人参ツナ煮<br>ポテトスープ<br>バナナ       | レバーがゆ ⇒ 軟飯<br>人参ツナ煮 手づかみ人参<br>ポテトスープ<br>バナナ | おじや<br>白身魚と野菜のスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー             | おじや<br>白身魚と野菜のスープ<br>ゆるゆるりんごゼリー            |
|     | (主な材料) 米 人参 ほうれん草 ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ バナナ                  |                                           |                                             | 米 ジャが芋 人参 きゅうり 白身魚 ほうれん草 BFホワイトソース 粉寒天      |                                            |
| 28水 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>さつま芋ペースト<br>ほうれん草ペースト<br>人参ペースト すまし汁 | 芋がゆ(べたべた)<br>大根ツナ煮<br>ほうれん草スープ<br>みかん     | 芋がゆ ⇒ 軟飯<br>大根ツナ煮<br>ほうれん草スープ<br>みかん        | 全がゆ(べたべた)<br>さつまのきなこあえ<br>ささみと野菜のスープ<br>バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯<br>さつまのきなこあえ<br>ささみと野菜のスープ<br>バナナ |
|     | (主な材料) 米 さつま芋 あおさ 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 みかん               |                                           |                                             | 米 さつま芋 きなこ ささみ 人参 ブロッコリー コーン缶 バナナ           |                                            |
| 29木 | つぶしがゆ(とろとろ)<br>人参ペースト<br>ポテトすり流し<br>野菜スープ           | のりがゆ(べたべた)<br>根菜トマト風味<br>くたくたうどん汁<br>バナナ  | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>根菜トマト風味<br>くたくたうどん汁<br>バナナ     | パンがゆ → ころころトースト<br>魚とコーンのスープ<br>みかん         | スティックトースト<br>魚とコーンのスープ<br>みかん<br>手づかみポテト   |
|     | (主な材料) 米 青のり ささみ ジャが芋 人参 トマト缶 茹でうどん ほうれん草 バナナ       |                                           |                                             | 食パン 白身魚 コーン缶 ジャが芋 玉ねぎ 人参 みかん                |                                            |
| 30金 | 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>大根つぶし すまし汁     | おじや<br>白身魚と大根のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん          | おじや<br>白身魚と大根のだし煮<br>あおさ汁<br>みかん            | のりがゆ(べたべた)<br>かぼちゃのツナ煮<br>大根スープ<br>バナナ      | のりがゆ ⇒ 軟飯<br>かぼちゃのツナ煮<br>大根スープ<br>バナナ      |
|     | (主な材料) 米 人参 白菜 白身魚 大根 あおさ 麩 みかん                     |                                           |                                             | 米 青のり かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 大根 バナナ                   |                                            |
| 31土 | 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         | ツナおじや<br>ポテトスープ<br>みかん                    | ツナおじや<br>ポテトスープ<br>みかん                      | あおさがゆ(べたべた)<br>チキン野菜スープ<br>バナナ              | あおさがゆ ⇒ 軟飯<br>チキン野菜スープ<br>バナナ              |
|     | (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん            |                                           |                                             | 米 あおさ かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ほうれん草 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。

