



きゅうしょく こんだて



令和8年(2026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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	午後のおやつ	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 水	マーজনごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 りんご	パンプキン 揚げパイ 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ 油揚げ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 ニラ 糸こんにやく ブロッコリー コーン缶 大根 えのきたけ ねぎ りんご	16 木	ハンダマごはん 魚の磯天ぷら 昆布イリチー スライストマト とうがん汁 スイカ	琉球料理の日 黒糖アガラサー 牛乳	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) てんぷら粉 白ゴマ	ハンダマ かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく とうがん ねぎ スイカ
2 木	三色ごはん 大根サラダ ゆし豆腐汁 スイカ	ピザトースト 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 大根 小松菜 きゅうり ねぎ スイカ	17 金	マーজনごはん 麻婆豆腐(冬瓜入り) さつま芋のコロコロ揚げ 中華スープ バナナ	もずく入り ヒラヤーチー 牛乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚 ハム もずく(塩抜き)	精白米 強化米(鉄) もちきび さつま芋 春雨	生しいたけ とうがん 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ コーン 缶
3 金	スパゲティナポリタン スティックきゅうり(マヨ) ポテトスープ ネーブル	しらすおにぎり 牛乳	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ほうれん草 ネーブル	18 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル	くろ棒 牛乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ ブロッコリー えのきたけ ネーブル
4 土	厚揚げどんぶり みそ汁 ネーブル	亀の甲せんべい 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米(鉄)	人参 キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ ネーブル	21 火	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ 桃缶	オートミールスナック 牛乳	鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ 桃缶 レーズン
6 月	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き こんにやくのソテー フライドポテト すまし汁 ネーブル	玄米フレークスナック 牛乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく コーン缶 小松菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22 水	磯ごはん 鶏肉のゴマ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	ちんすこう 牛乳	わかめ 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	赤ピーマン GP 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ スイ
7 火	セタ寿司 ハンバーグ 人参グラッセ(星) トマトサラダ そうめん汁 スイカ	たなばた お星様クッキー たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり ネギ スイカ	23 木	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル	ヨーグルトゼリー 野菜クラッカー	さば 豆腐 豚肉 卵 もずく(塩抜き)	精白米 強化米(鉄) 黒米 そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ねぎ ネーブル
8 水	ひじきごはん 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 干ひじき 白身魚 豆腐	精白米 強化米(鉄) マカロニ	人参 ごぼう パイン缶 りんご レーズン きゅうり へちま ねぎ ネーブル	24 金	冷やし中華 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 りんご	ツナマヨおにぎり 牛乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 わかめ ツナ缶	中華めん すりごま 練りごま (白)	コーン缶 きゅうり ブロッコリー トマト へちま ねぎ りんご
9 木	お弁当会					25 土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル	はちや棒 牛乳	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 えのきたけ ねぎ ネーブル
10 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのコロコロ揚げ きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	お麩ラスク 牛乳	豚肩ロース しらす干し わかめ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	27 月	タコライス マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	マドレーヌ 牛乳	豚ひき肉 ★ビザチー ズ ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄) マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス トマト パイン缶 りんご レーズン 大根 ねぎ ネーブル
11 土	カレーピラフ ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ ネーブル	げんまい棒 牛乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	28 火	沖縄そば 温サラダ ゴマじゃが バナナ	みそおにぎり 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば じゃが芋 白すりごま	ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー バナナ
13 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのマヨサラダ ポテトスープ ネーブル	ホットケーキ 牛乳	豚肩ロース 干ひじき ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	大根 人参 糸こんにやく きゅうり コーン缶 えのきたけ オクラ ネーブル	29 水	マーজনごはん 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スライストマト みそ汁 ネーブル	ココアラスク 牛乳	鮭 鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん トマト えのきたけ ねぎ ネーブル
14 火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ ネーブル	メロンパン風クッキー 牛乳	鶏もも肉 ハム ベーコン	ロールパン スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	30 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ もずくスープ りんご	蒸し芋 牛乳	鶏もも肉 わかめ ハム もずく(塩抜き) 白身魚	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ くずきり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ りんご
15 水	もずくどんぶり フライドポテト スティックきゅうり(マヨ) ゆし豆腐汁 バナナ	Caウエハース アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり ねぎ バナナ	31 金	マーজনごはん レバーのゴマソースがらめ 人参シリシリー(ゴーヤー) みそ汁 スイカ	マシュマロサンド 牛乳	豚レバー ちくわ 油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし とうがん ねぎ スイカ

★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。





令和8年(2026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) 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)
固さ	 例: かぼちゃ			 例: 白身魚	
1	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 すまし汁	人参がゆ(べたべた) ささみと人参のスープ煮 大根スープ(みそ風味)	人参がゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のスープ煮 大根のみそ汁 手づかみ大根	かぼちゃがゆ(べたべた) ブロッコリーのスープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのスープ ネーブル
(主な材料) 米 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ あおさ 大根			米 かぼちゃ 青のり ツナ缶 ブロッコリー 人参 玉ねぎ BF和肉ソース ネーブル		
2	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト 小松菜すりつぶし すまし汁	二色がゆ(べたべた) 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	二色がゆ ⇒ 軟飯 大根だし煮 ゆし豆腐(薄) スイカ	パンがゆ⇒コロコロトースト ポテトのトマト風味 小松菜スープ	スティックトースト(手づかみ) ポテトのトマト風味 小松菜スープ
(主な材料) 米 小松菜 人参 大根 ゆし豆腐 あおさ スイカ			食パン じゃが芋 人参 玉ねぎ ささみ ほうれん草 Cコーン缶		
3	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ ネーブル	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 ネーブル	おじや くたくたそうめん汁 バナナ	おじや そうめん汁 バナナ
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ほうれん草 BF和肉ソース ネーブル			米 しらす干し 人参 じゃが芋 ほうれん草 そうめん あおさ バナナ		
4	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくたくた煮 キャベツスープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくたくた煮 キャベツのみそ汁 ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ	おじや ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 キャベツ あおさ ネーブル			米 ツナ缶 人参 ほうれん草 じゃが芋 Cコーン缶 バナナ		
6	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	菜がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮風 あおさ汁 ネーブル	おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ	おじや 白身魚と野菜のスープ バナナ
(主な材料) 米 小松菜 ささみ 人参 玉ねぎ じゃが芋 あおさ ネーブル			米 玉ねぎ 人参 白身魚 ブロッコリー Cコーン缶 じゃが芋 バナナ		
7	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 すまし汁	鶏おじや くたくた野菜そうめん バナナ	鶏おじや 野菜そうめん バナナ	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃスープ ゆるゆるスイカゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ ゆるゆるスイカゼリー
(主な材料) 米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ そうめん 人参 きゅうり 麩 バナナ			米 あおさ ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー BF和肉ソース スイカ果汁 ゼラチン		
8	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁	のりがゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ(みそ風味) ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 かぼちゃのみそ汁 ネーブル	豆腐入りおじや ポテトのスープ バナナ	豆腐入りおじや ポテトのスープ バナナ 手づかみポテト
(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 かぼちゃ ほうれん草 ネーブル			米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 ブロッコリー バナナ		
9	お弁当会			パンがゆ⇒コロコロトースト 鶏とブロッコリーのスープ ネーブル	スティックトースト(手づかみ) 鶏とブロッコリーのスープ ネーブル
			食パン ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ BF和肉ソース ネーブル		
10	つぶしがゆ(とろとろ) 大根すりつぶし かぼちゃすり流し すまし汁	しらすがゆ(べたべた) ころころかぼちゃ 大根と豆腐のスープ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ころころかぼちゃ(手づかみ) 大根と豆腐のスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜スープ バナナ
(主な材料) 米 しらす干し 人参 かぼちゃ 大根 豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 ほうれん草 人参 玉ねぎ Cコーン缶 じゃが芋 バナナ		
11	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 絹ごし豆腐のすり流し 野菜スープ	みどりがゆ(べたべた) 絹ごし豆腐と野菜のスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや ポテトスープ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 ブロッコリー あおさ 絹ごし豆腐 白菜 人参 ネーブル			米 白菜 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ		
13	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナ大根 ポテトスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナ大根 ポテトスープ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 あおさスープ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 あおさスープ
(主な材料) 米 ツナ缶 大根 人参 じゃが芋 オクラ ネーブル			米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 大根 あおさ じゃが芋		
14	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 かぼちゃスープ ネーブル	おじや ささみと野菜のスープ バナナ	おじや ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ バナナ 手づかみポテト
(主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ Cコーン缶 ネーブル			米 人参 ほうれん草 ささみ ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ BF和肉ソース 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 プレーンヨーグルト状（ごくく）	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）
15 水	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し ポテトすり流し 人参ペースト	あおさがゆ（べたべた） 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 ゆし豆腐（薄） バナナ	魚入りおじや くたくたそうめん汁 ネーブル	魚入りおじや そうめん汁 ネーブル
	（主な材料）米 あおさ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 バナナ			米 白身魚 ブロッコリー 人参 ジャガ芋 そうめん ほうれん草 ネーブル	
16 木	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し とうがんとすり流し 人参ペースト すまし汁	のりがゆ（べたべた） 豆腐ととうがんのうま煮 あおさ汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐ととうがんのうま煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ スイカ（つぶし）	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ スイカ 手づかみかぼちゃ
	（主な材料）米 青のり 豆腐 とうがん 人参 ブロッコリー あおさ バナナ			米 白身魚 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 BFホワイトソース スイカ	
17 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	みどりがゆ（べたべた） ささみの2色あん くたくたそうめん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみの2色あん くたくたそうめん	おじや 豆腐と人参のスープ ゆるゆるりんごゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
	（主な材料）米 ブロッコリー ささみ かぼちゃ ジャガ芋 そうめん ほうれん草			米 玉ねぎ ジャガ芋 キャベツ 豆腐 人参 りんご 粉寒天	
18 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 すまし汁	おじや 豆腐のスープ（みそ風味） ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ（べたべた） チキンスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ バナナ
	（主な材料）米 人参 ブロッコリー 青のり 豆腐 ジャガ芋 玉ねぎ ネーブル			米 ブロッコリー ささみ ジャガ芋 人参 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	
21 火	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	あおさがゆ（べたべた） ささみのくず煮 野菜スープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのくず煮 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 白身魚とかぼちゃのとろ煮 ほうれん草スープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのとろ煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 青のり ささみ ジャガ芋 人参 なす Cコーン缶			米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 人参 ジャガ芋 バナナ	
22 水	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーのすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ 手づかみポテト	おじや チキンスープ スイカゼリー	おじや チキンスープ スイカゼリー
	（主な材料）米 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ジャガ芋 ほうれん草 BFホワイトソース			米 人参 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー スイカ果汁 ゼラチン	
23 木	つぶしがゆ（とろとろ） ほうれん草ペースト かぼちゃすり流し すまし汁	かぼちゃがゆ（べたべた） 豆腐とほうれん草のだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とほうれん草のだし煮 そうめん汁 ネーブル	のりがゆ（べたべた） 白身魚と根菜のスープ バナナヨーグルト	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ バナナヨーグルト
	（主な材料）米 かぼちゃ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ そうめん あおさ ネーブル			米 青のり 白身魚 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ Pヨーグルト	
24 金	つぶしがゆ（とろとろ） さつま芋すり流し とうがんとすり流し すまし汁	全がゆ（べたべた） コロコロさつま芋 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋（手づかみ） 豆腐と野菜のスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 かぼちゃポタージュ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃポタージュ
	（主な材料）米 さつま芋 青のり 豆腐 とうがん 人参 チンゲン菜 バナナ			米 白身魚 チンゲン菜 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶	
25 土	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	鶏おじや ポテトスープ ネーブル	鶏おじや ポテトスープ ネーブル	ツナおじや 野菜スープ バナナ	ツナおじや 野菜スープ バナナ
	（主な材料）米 ささみ 白菜 人参 ジャガ芋 ブロッコリー ネーブル			米 ツナ缶 人参 あおさ かぼちゃ ほうれん草 バナナ	
27 月	つぶしがゆ（とろとろ） 大根すりつぶし 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃのそぼろ煮風 おろし大根スープ（みそ風味）	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 おろし大根のみそ汁	菜がゆ（べたべた） 魚と根菜のスープ ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ ネーブル
	（主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ 大根 あおさ 人参			米 レタス 人参 白身魚 あおさ ジャガ芋 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	
28 火	つぶしがゆ（とろとろ） ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 バナナ 手づかみ人参	全がゆ（べたべた） 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ（みそ風味） ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトスープ（みそ風味） ネーブル
	（主な材料）米 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー バナナ			米 ささみ 人参 ほうれん草 ジャガ芋 あおさ ネーブル	
29 水	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し 人参ペースト 青菜ペースト	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	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 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ
	（主な材料）米 かぼちゃ ほうれん草 豆腐 人参 あおさ ネーブル			米 白身魚 ジャガ芋 人参 そうめん ほうれん草 バナナ	
30 木	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 人参ペースト	あおさがゆ（べたべた） 白身魚のみどり煮 根菜スープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 根菜スープ	全がゆ（べたべた） コロコロさつま芋 チキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋 チキンスープ ネーブル
	（主な材料）米 あおさ 白身魚 ほうれん草 Cコーン缶 人参 ジャガ芋 玉ねぎ			米 さつま芋 ささみ かぼちゃ ほうれん草 ネーブル	
31 金	つぶしがゆ（とろとろ） とうがんとすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがん汁 スイカ	ツナがゆ ほうれん草スープ バナナ	ツナがゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草スープ バナナ
	（主な材料）米 白身魚 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ スイカ			米 ツナ缶 人参 ほうれん草 ジャガ芋 玉ねぎ Cコーン缶 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。