



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





- ★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。

【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 ほうれん草ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草の鶏ささみあん 野菜スープ みかん	全がゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ バナナ
(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ 人参 みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ		
2	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 大根のみそ汁 みかん	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ	おじや 豆腐のすまし汁 バナナ
(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん			米 人参 ブロッコリー じゃが芋 豆腐 あおさ バナナ		
3	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	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや そうめん汁 みかん
(主な材料) 米 白身魚 人参 トマトソース 白菜 ほうれん草 バナナ			米 かぼちゃ ささみ そうめん 人参 白菜 みかん		
4	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 豆腐スープ(みそ風味) みかん	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ バナナ
(主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 みかん			米 青のり 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 人参 玉ねぎ バナナ		
6	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	菜がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト 鶏と野菜のスープ みかん	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ みかん			米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 チンゲン菜 Cコーン缶 バナナ		
7	つぶしがゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト	鶏おじや ポテトスープ(トマト風味) プレーンヨーグルト	全がゆ(べたべた) ツナじゃが くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが そうめん汁 みかん
(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 そうめん あおさ みかん		
8	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のおかか煮 大根スープ(みそ風味) みかん	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚と根菜のスープ バナナ	スティックトースト 白身魚と根菜のスープ バナナ
(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー おろし大根 あおさ みかん			食パン 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ		
9	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	鶏と野菜のおじや さつま芋マッシュ くたくたそうめん汁 バナナ	魚と野菜のおじや ころころさつま芋 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 ポテトスープ みかん
(主な材料) 米 人参 ほうれん草 鶏肉 さつま芋 青のり そうめん バナナ			米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ツナ缶 じゃが芋 BFホワイトソース みかん		
10	つぶしがゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し 大根すりつぶし 野菜スープ	あおさがゆ(べたべた) ツナかぼちゃ 人参スープ みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ 人参スープ みかん	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 あおさ ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん			米 大根 かぼちゃ 白身魚 じゃが芋 人参 バナナ		
11	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し キャベツすりつぶし すまし汁	野菜がゆ(べたべた) 豆腐スープ(みそ風味) みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん	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 ブロッコリースープ バナナ
(主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐 あおさ みかん			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ		
14	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 野菜おかか煮 豆腐スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜おかか煮 豆腐スープ バナナ	鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー	鶏おじや ポテトポタージュ ゆるゆるりんごゼリー
(主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 あおさ バナナ			米 鶏ひき肉 白菜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 Cコーン缶 粉寒天		
15	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 キャベツのスープ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ みかん
(主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ			米 白身魚 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 みかん		



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 固さ	なめらかにすりつぶした状態 ブレンヨーグルト状（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）
16 木	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	全がゆ（べたべた） ブロッコリーツナ煮 あおさスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーツナ煮 あおさのみそ汁 バナナ	おじや 魚のスープ ゆるゆる梨ゼリー	おじや ⇒ 軟飯 魚のスープ ゆるゆる梨ゼリー
	（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			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	
17 金	つぶしがゆ（とろとろ） かぼちゃペースト ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ（べたべた） かぼちゃマッシュ ゆし豆腐（薄） みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃスープ煮 ゆし豆腐（薄） みかん	おじや くたくたそうめん汁 バナナ	おじや ⇒ 軟飯 そうめん汁 バナナ
	（主な材料）米 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 ほうれん草 かぼちゃ ツナ缶 そうめん 人参 Cコーン缶 パナナ	
18 土	つぶしがゆ（とろとろ） 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	おじや 豆腐のスープ（みそ風味） みかん	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） ツナかぼちゃ すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナかぼちゃ すまし汁 バナナ
	（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			米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 パナナ	
20 月	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	みどりがゆ（べたべた） ささみと人参のやわらか煮 大根汁（みそ風味） みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ささみと人参のやわらか煮 大根のみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ（青のり） 魚と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころもさつま芋 魚と野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 ブロッコリー ささみ 人参 大根 あおさ			米 さつま芋 青のり 白身魚 人参 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶	
21 火	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 すまし汁	全がゆ（べたべた） 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 野菜ツナ煮 芋スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜ツナ煮 芋スープ みかん
	（主な材料）米 豆腐 ブロッコリー かぼちゃ レタス BFホワイトソース パナナ			米 人参 玉ねぎ 白菜 ツナ缶 さつま芋 ブロッコリー みかん	
22 水	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	納豆がゆ（べたべた） 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん	鶏おじや 野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天	鶏おじや 野菜スープ ゆるゆるバナナ寒天
	（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			米 ささみ 大根 人参 チンゲン菜 かぼちゃ Cコーン缶 粉寒天	
23 木	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） ほうれん草ささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草ささみあん ポテトスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ みかん
	（主な材料）米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 パナナ			米 白身魚 じゃが芋 青のり ほうれん草 人参 Cコーン缶 BFホワイトソース	
24 金	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	芋がゆ（べたべた） 豆腐と人参のだし煮 大根汁（みそ風味） バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ（べたべた） さつま芋マッシュ 白身魚のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 コロコロさつま芋 白身魚のスープ みかん
	（主な材料）米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 パナナ			米 さつま芋 きなこ 白身魚 トマト レタス 人参 みかん	
25 土	つぶしがゆ（とろとろ） ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁	野菜がゆ（べたべた） 豆腐とあおさのスープ みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん	のりがゆ（べたべた） 白身魚と野菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ バナナ
	（主な材料）米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん			米 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ パナナ	
27 月	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） 鶏と根菜の煮物 大根スープ（みそ風味） みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 大根のみそ汁 みかん	全がゆ（べたべた） 白身魚の人参あん くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あん そうめん汁 バナナ
	（主な材料）米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん			米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 大根 パナナ	
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 野菜スープ	全がゆ（べたべた） ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 白菜スープ バナナ	あおさがゆ（べたべた） 魚と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ゆるゆる梨ゼリー
	（主な材料）米 じゃが芋 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 Cコーン缶 パナナ			米 あおさ 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 BFホワイトソース 梨 粉寒天	
29 水	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	くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ	くたくた煮込みうどん ほうれん草の白あえ バナナ	全がゆ（べたべた） ツナじゃが あおさスープ みかん	全がゆ（べたべた） ツナじゃが あおさスープ みかん
	（主な材料）米 茹でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 パナナ			米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ほうれん草 みかん	
30 木	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	全がゆ（べたべた） 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐（薄） みかん	全がゆ（べたべた） 根菜そぼろ煮 あおさスープ（みそ風味） バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 あおさのみそ汁 バナナ
	（主な材料）米 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん			米 大根 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 あおさ パナナ	
31 金	つぶしがゆ（とろとろ） 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し 野菜スープ	全がゆ（べたべた） 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚のケチャップ風味 野菜ポタージュスープ バナナ	全がゆ（べたべた） 鶏とポテトのうま煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏とポテトのうま煮 そうめん汁 みかん
	（主な材料）米 白身魚 かぼちゃ 白菜 Cコーン缶 パナナ			米 ささみ じゃが芋 人参 白菜 そうめん あおさ 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。