



# きゅうしょくこんだて

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	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1 火	鶏肉の照り焼き丼 大根サラダ ゆし豆腐汁 バナナ	さつま芋の天ぷら 保育乳	鶏もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋	人参 さやいんげん 大根 人参 きゅうり ねぎ バナナ	16 水	ロールパン ボイルウインナー トマトサラダ クリームシチュー 桃缶・パイン缶	いなり寿司 保育乳	ウインナー 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 人参 プロッコリー コーン缶 パイン 桃缶
2 水	ごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ コーンスープ りんご	ココアラスク 保育乳	鮭 干ひじき ちくわ	精白米 強化米(鉄) ごま	人参 ニラ 糸こんにゃく きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご	17 木	ごはん しらすぶりかけ 沖縄風煮つけ きゅうりの中華あえ そうめん汁 ネーブル	琉球料理の日 くずもち 保育乳	しらす干し 豚肩ロース 厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 白ゴマ そうめん	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ ネーブル
3 木	もずくどんぶり かみかみごぼう プロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル	小倉蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	ピーマン コーン缶 ごぼう プロッコリー 人参 ねぎ へちま ネーブル	18 金	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリリー もずくスープ りんご	メロンパン風クッキー 保育乳	鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちび	人参 玉ねぎ プロッコリー にがうり もしや 白菜 ねぎ りんご
4 金	黒米ごはん 肉みそ豆腐 人参シリリー フライドポテト 白菜スープ りんご	ちんぴん 保育乳	鮭 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 プロッコリー (冷) もやし 白菜 ねぎ えのきたけ	19 土	クファジューシー 温サラダ 豚汁 ネーブル	食育の日 亀の甲せんべい 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米(鉄)	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 トマト プロッコリー とうがん 昆布 ネーブル
5 土	カレーピラフ プロッコリー 白菜スープ ネーブル	亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄)	人参 GP プロッコリー 白菜 えのきたけ ねぎ ネーブル	22 火	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 桃缶	お麩ラスク 保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 麩	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 桃缶
7 月	♪～たなばたランチ♪～ 七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 パイン缶・桃缶	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 ちくわ わかめ	精白米 そうめん	人参 コーン缶 玉ねぎ トマト ねぎ きゅうり パイン缶 桃缶	23 水	黒米ごはん さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずくの酢物 白菜スープ りんご	誕生日ケーキ 保育乳	さば 豚ひき肉 もずく ベーコン	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	かぼちゃ 玉ねぎ オクラ 白菜 白菜 プロッコリー ピーマン りんご
8 火	タコライス かぼちゃのコロコロ揚げ 春雨スープ ネーブル	人参ケーキ 保育乳	豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト かぼちゃ 赤ピーマン 白菜 ネーブル	24 木	冷やし中華 プロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 バナナ	あんサンド 保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	中華めん すりごま 練りごま	コーン缶 きゅうり プロッコリー トマト とうがん ねぎ バナナ
9 水	お弁当会	ジャムサンド 保育乳				25 金	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 スイカ	マッシュラウンド 保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) コマ	人参 玉ねぎ しめじ プロッコリー にがうり とうがん ねぎ りんご
10 木	マージンごはん オクラ納豆 さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー 白菜スープ ネーブル	玄米フレークスナック 保育乳	ひきわり納豆 さば 鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちび	オクラ 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 白菜 プロッコリー ピーマン ネーブル	26 土	ハヤシライス ステイックきゅうり わかめスープ ネーブル	げんまい棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	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
11 金	スパゲティミートソース 青のりポテト ステイックきゅうり コーンスープ バナナ	しらすおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 ほうれん草 バナナ	28 月	マージンごはん 肉じゃが ひじきのフレンチあえ みそ汁 ネーブル	オートミールスナック 保育乳	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちび じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 へちま ねぎ ネーブル
12 土	豚焼肉どんぶり プロッコリー みそ汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン プロッコリー とうがん ねぎ ネーブル	29 火	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 中華スープ りんご	ミニマドレーヌ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 白身魚	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり ほうれん草
14 月	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 プロッコリーサラダ 魚と冬瓜のスープ ネーブル	大学芋 保育乳	豚肩ロース ハム 白身魚	精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく プロッコリー コーン缶 とうがん ねぎ ネーブル	30 水	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん きんぴらごぼう プロッコリー もずくスープ バナナ	ココア蒸しパン 保育乳	白身魚 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米(鉄) 白ゴマ	ごぼう GP 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ プロッコリー たけのこ ねぎ バナナ
15 火	マージンごはん 鶏のから揚げ※ 野菜チャンブルー みそ汁 バナナヨーグルト添え	オレンジゼリー Caウエハース 麦茶	鶏もも肉 かまぼこ 豆腐 もずく	精白米 強化米(鉄) もちび	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ バナナ	31 木	沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ ネーブル	青菜おにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ(ちくわ) わかめ ツナ缶	沖縄そば 精白米 強化米(鉄)	刻み昆布 ねぎ レタス きゅうり ネーブル 人参 小松菜

★ 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。





# 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』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
1 火	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)
2 水	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 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 大根 ゆし豆腐 とうがん バナナ	みどりがゆ(べたべた) 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	のりがゆ(べたべた) さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋のきなこまぜ チキン野菜スープ バナナ
3 木	つぶしがゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 りんご ブロッコリー ジャガイモ コーン缶	全がゆ(べたべた) 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参・りんごのうま煮 ブロッコリースープ バナナ	ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ	ツナおじや くたくたそうめん汁 バナナ
4 金	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 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ささみ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 野菜スープ バナナ	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
5 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 野菜スープ (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ ネーブル	人参がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんごゼリー	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんごゼリー
7 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 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ささみ そうめん 麺 ブロッコリー バナナ	鶏おじや くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ	鶏おじや そうめん汁 ブロッコリーバナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ
8 火	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 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ 白菜 レタス ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 あおさと野菜のスープ ネーブル	米 白身魚 ジャガイモ あおさ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトの磯煮 かぼちゃスープ ネーブル
9 水	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 とうがん ほうれん草 人参 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とうがんのだし煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とうがんのだし煮 人参スープ バナナ	パンがゆ→コロコロトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト 魚と野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー
10 木	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 白菜すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 オクラ 小松菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 小松菜スープ ネーブル	おじや チキン野菜スープ バナナ	おじや チキン野菜スープ バナナ
11 金	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 ジャガイモ ささみ そうめん ブロッコリー バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ブロッコリーバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 ブロッコリーバナナ	しらすがゆ(べたべた) ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのおかか煮 かぼちゃスープ ネーブル
12 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 とうがん あおさ ネーブル	おじや とうがん汁(みそ風味) ネーブル	おじや とうがんのみそ汁 ネーブル	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
14 月	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 大根 人参 とうがん あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 とうがんスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ きなこバナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと根菜のスープ きなこバナナ

※ 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。

回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	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
15 火	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) つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 玉ねぎ ジャガイモ ツナ缶 そうめん 人参 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) 全がゆ(べたべた) ほうれん草のツナ煮 くたくたそうめん汁 バナナ	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) 全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草のツナ煮 そうめん汁 バナナ	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) 鶏おじや ポテトスープ りんごゼリー	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ) 鶏おじや ポテトスープ りんごゼリー 米 ささみ ほうれん草 人参 ブロッコリー Cコーン缶 りんご ゼラチン
16 水	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 (主な材料) 米 人参 白身魚 かぼちゃ キャベツ Cコーン缶 ブロッコリー バナナ	人参がゆ 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ ブロッコリー バナナ	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさスープ(みそ風味)	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃとポテトのりんご煮 あおさのみそ汁 米 ブロッコリー かぼちゃ ジャガイモ りんご ツナ缶 あおさ 人参
17 木	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 (主な材料) 米 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 そうめん あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 そうめん汁 ネーブル	おじや ささみと根菜のスープ バナナ	おじや ささみと根菜のスープ バナナ 米 大根 人参 ささみ ジャガイモ 玉ねぎ ブロッコリー バナナ
18 金	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 人参ペースト 昆布だし (主な材料) 米 青のり ブロッコリー りんご 白身魚 ジャガイモ 人参 白菜 Cコーン缶	のりがゆ(べたべた) ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	のりがゆ ⇒ 軟飯 ブロッコリーのりんご煮 白身魚と野菜のスープ	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 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 バナナ
19 土	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ささみ とうがん あおさ ネーブル	野菜がゆ(べたべた) とうがん汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんのみそ汁 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 魚とポテトのスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 魚とポテトのスープ バナナ りんご キャベツ
22 火	つぶしがゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ジャガイモ あおさ ささみ 玉ねぎ 人参 Cコーン缶	全がゆ(べたべた) ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ころころポテト チキン野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のうま煮 ほうれん草スープ ネーブル 米 白身魚 ジャガイモ 人参 なす ほうれん草 BFホワイトソース ネーブル
23 水	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 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 ジャガイモ ブロッコリー Cコーン缶 バナナ	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	あおさがゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 チキンと野菜のスープ 米 あおさ かぼちゃ りんご ささみ ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草
24 木	つぶしがゆ(とろとろ) とうがんすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 豆腐 とうがん あおさ ほうれん草 バナナ	おじや 豆腐と野菜のスープ(みそ風味) バナナ	おじや 豆腐と野菜のみそ汁 バナナ	くたくた煮込みうどん 青のりポテト ネーブル	煮込みうどん 青のりポテト ネーブル 茹でうどん ささみ 白菜 人参 ほうれん草 ジャガイモ 青のり ネーブル
25 金	つぶしがゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 大根すりつぶし ほうれん草すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 チンゲン菜 玉ねぎ かぼちゃ ゆし豆腐 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のくたくた煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	レバーがゆ ⇒ 軟飯 野菜のだし煮 ゆし豆腐(薄) バナナ	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー	ツナおじや ポテトスープ ゆるゆるスイカゼリー 米 ツナ缶 ジャガイモ 人参 ほうれん草 あおさ スイカ ゼラチン
26 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 (主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 ジャガイモ 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	鶏がゆ ほうれん草スープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) チキンとかぼちゃのスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンとかぼちゃのスープ バナナ 米 ほうれん草 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
28 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 (主な材料) 米 ほうれん草 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ツナじゃが あおさスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが あおさスープ ネーブル	全がゆ 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のうま煮 かぼちゃスープ バナナ 米 白身魚 人参 ジャガイモ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 ブロッコリー
29 火	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 かぼちゃすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ りんご 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草	全がゆ(べたべた) かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのりんご煮 豆腐と野菜のスープ	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル	おじや チキンと野菜のスープ ネーブル 米 人参 キャベツ ささみ ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル
30 水	つぶしがゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 ほうれん草 ジャガイモ バナナ	全がゆ(べたべた) 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 絹ごし豆腐の二色煮 ほうれん草スープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ ネーブル 米 かぼちゃ 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 ネーブル
31 木	つぶしがゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 茹でうどん 人参 玉ねぎ 白身魚 ジャガイモ ブロッコリー ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	野菜うどん 白身魚のケチャップ風味 ネーブル	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) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの野菜あん ポテトのみそ汁 バナナ 米 ささみ 人参 小松菜 りんご ジャガイモ あおさ バナナ