



幼児食こんだて

令和6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) 管理栄養士 高 貴子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1月	雑穀ご飯 納豆 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース ミニマドレーヌ ミルク	豚もも肉 油揚げ わかめ 納豆	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	17水	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ オレンジ	鉄ウエハース あんぱん ミルク	豚もも肉 卵 豆腐 ちくわ	中華めん きゅうり 干しねぎ 干しいたけ コーン缶 トマト ブロッコリー オレンジ	
2火	三色ごはん 切干大根のごま酢あえ みそ汁 バナナヨーグルト	バナナ せんべい ジョア	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 新玄サプリ米	人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり ごぼう へちま	18木	雑穀ご飯 魚の野菜あんかけ 青菜の炒め物 レモン酢あえ わかめスープ りんご	せんべい 大学芋 ミルク	赤魚 鶏もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	きゅうり しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲン菜 赤瓜
3水	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 昆布イリチー 温サラダ みそ汁 オレンジ	鉄ウエハース ごま風味焼き菓子 ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	玉ねぎ きざみ昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツ	19金	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ ヨーグルトサラダ	カルシウムウエハース オートミールスナック 豆乳	豚薄切り肉	精白米 新玄サプリ米 押し麦 じゃが芋	人参 玉葱 マッシュルーム パプリカ ピーマン きゅうり
4木	雑穀ご飯 肉みそ豆腐 青菜炒め 芋とひじきのサラダ みそ汁 パイン缶	せんべい パンブディング ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ひじき わかめ 油揚げ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび さつま芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ	20土	豚肉みそどんぶり トマトスライス すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー 園内研修	豚薄切り肉	精白米 新玄サプリ米	赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 干椎茸 たけのこ ねぎ
5金	七夕そうめん★ 豆腐のかき揚げ バナナ	カルシウムウエハース お星さまクッキー 天の川ゼリー たなばた	鶏ささみ 卵 なると 豆腐	そうめん	人参 干椎茸 オクラ 人参 赤ピーマン にがうり	22月	雑穀ご飯 納豆 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース くずもち ミルク	鮭 ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	クリームコーン缶 人参 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー 大根 オレンジ
6土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 オレンジ	胚芽クラッカー どら焼き ミルク	鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 新玄サプリ米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 グリーンピース きゅうり たけのこ	23火	雑穀ご飯 鶏肉のゴマ焼き 南瓜の煮物 ひじきフレンチあえ みそ汁 スイカ	りんご 青菜おにぎり 麦茶 小魚	鶏もも肉 ひじき ハム 豆腐	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	かぼちゃ しょうが きゅうり コーン缶 へちま スイカ
8月	雑穀ご飯 納豆 魚の照り焼き 大根きんぴら風 キャベツの甘酢 みそ汁 スイカ	カルシウムウエハース シナモントースト ミルク	赤魚 油揚げ わかめ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく キャベツ 人参 きゅうり スイカ	24水	ロールパン 魚のコーンフライ マカロニサラダ パンキンスープ 桃缶	鉄ウエハース 誕生ケーキ ぶどうジュース お誕生会	白身魚 ベーコン	ロールパン コーンフレーク マカロニ	パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
9火	雑穀ご飯 野菜たっぷりさつま揚げ 南瓜のそぼろ煮 伴三糸 みそ汁 オレンジ	りんご 人参ケーキ 豆乳	白身魚 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	人参 玉葱 ごぼう かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ オレンジ	25木	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあえ 中華スープ りんご	せんべい はちや棒 プリン	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ほうれん草 チンゲン菜
10水	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー 胡瓜の甘酢あえ アーサ汁 スイカ	鉄ウエハース ウエハース アイスクリーム	鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 しらす干し わかめ あおさ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし きゅうり 干椎茸 ねぎ スイカ	26金	雑穀ご飯 さばのかば焼き ポテトフライ オクラかか和え みそ汁 オレンジ	カルシウムウエハース チーズパウンドケーキ ミルク	さば 豚薄切り肉	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび じゃが芋	オクラ もやし とうがん 人参 ねぎ オレンジ
11木	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	ブルー もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚薄切り肉 ちくわ 卵 豆腐 わかめ もずく ヨーグルト	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 人参 ねぎ もやし バナナ りんご	27土	炊き込みごはん ポイルワインナー 温サラダ ゆし豆腐 パナナ	胚芽クラッカー くろ棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ ひじき	精白米 新玄サプリ米	人参 コーン缶 トマト ブロッコリー バナナ
12金	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♥	カルシウムウエハース チョコパン ミルク	豚薄切り肉 ちくわ 豆腐 わかめ もずく ヨーグルト	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ 大根 ねぎ スイカ	29月	雑穀ご飯 納豆 ししやもの天ぷら とうがんのそぼろ煮 トマトサラダ すまし汁 スイカ	カルシウムウエハース ミニキャラットサンド ミルク	ししやも 卵 豚ひき肉 わかめ ツナ缶	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	とうがん グリーンピース トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ
13土	雑穀ご飯 のり佃煮 魚のみそ漬焼き 人参シリシリー ゆし豆腐 パナナ	胚芽クラッカー 塩せんべい ミルク	白身魚 ちくわ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	人参 ブロッコリー もやし ねぎ バナナ	30火	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくスープ りんご	バナナ せんべい ゼリー	鶏ひき肉 もずく	精白米 新玄サプリ米 じゃが芋	人参 玉葱 しめじ へちま ニラ きゅうり えのき
16火	雑穀ご飯 豚肉のゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ	バナナ ココア蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 鶏もも肉 豆腐	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ 大根 ねぎ スイカ	31水	雑穀ご飯 鶏のから揚げ 切干大根のごま酢あえ そうめん汁 オレンジ	鉄ウエハース きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 ささみ	精白米 新玄サプリ米 あわ 大麦 きび そうめん	しょうが りんご 切干大根 人参 きゅうり

★ 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実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 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。

7月 離乳食こんだて

【令和6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) 管理栄養士 高 貴子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	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)
1月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
3水	10倍がゆ(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) 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 煮豆腐 かぼちゃスープ オレンジ	全がゆ(べたべた) 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚入りポテト団子 みそ汁 りんご
4木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつま汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつま汁 オレンジ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ バナナヨーグルト	スティックトースト チキンスープ バナナヨーグルト
5金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト バナナペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 バナナ	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	魚入りおじや みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
6土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトペースト すまし汁	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 オレンジ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のうま煮 みそ汁 りんご
8月	10倍がゆ(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) 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ みそ汁 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
9火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 豆腐のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 オレンジ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	スティックトースト きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
10水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きなこかけ チキン野菜スープ りんご
11木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 豆腐のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 豆腐とへちまのみそ汁 バナナ	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
12金	お弁当会 愛情たっぷりのお弁当 お願いします♡			全がゆ(べたべた) 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐としらすのみどり煮 みそ汁 バナナ
13土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁	みそおじや ココロ煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご

※ 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。



【 NO 2 】

離乳食こんだて (令和6年 7月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	ブレンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 オレンジ	おじや チキンポタージュ りんご	おじや チキンポタージュ りんご
	(主な材料) 米 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ オレンジ			米 玉ねぎ 大根 ツナ缶 鶏肉 じゃが芋 人参 クリーム缶 りんご	
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 たくたそうめん汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト キャベツ オレンジ			米 ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ 麩 あおさ りんご	
18 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ 野菜スープ オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ 野菜スープ オレンジ	全がゆ(べたべた) さつま芋とリンゴの重ね煮 たくたうどんスープ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とリンゴの重ね煮 うどんスープ汁 りんご
	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 オレンジ			米 さつま芋 りんご うどん 人参 ツナ缶 りんご	
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんごヨーグルト
	(主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリーム缶 バナナ			米 じゃが芋 ツナ缶 人参 麩 わかめ りんご Pヨーグルト	
20 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	みどりがゆ ⇒ みどり軟飯 人参ツナ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ スープ バナナ
	(主な材料) 米 チンゲン菜 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ オレンジ			米 白身魚 じゃが芋 人参 チンゲン菜 クリーム缶 バナナ	
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のだし煮 納豆汁 バナナ	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のだし煮 納豆汁 バナナ
	(主な材料) 米 白身魚 クリーム缶 ブロッコリー じゃが芋 大根 わかめ 麩 オレンジ			米 鶏ささみ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ひきわり納豆 大根 バナナ	
23 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 オレンジ	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐とへちまのみそ汁 オレンジ	おじや 炒り豆腐 魚スープ りんご	おじや 炒り豆腐 魚スープ りんご
	(主な材料) 米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 わかめ オレンジ			米 じゃが芋 人参 あおさ 豆腐 玉ねぎ 白身魚 かぼちゃ	
24 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ オレンジ	人参がゆ ⇒ 人参軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ オレンジ	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	おじや 人参のしらすあえ みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
	(主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ			米 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 しらす干し あおさ りんご	
25 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 たくたそうめん汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
	(主な材料) 米 ほうれん草 チンゲン菜 白身魚 玉ねぎ 人参 クリーム缶 そうめん バナナ			米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ じゃが芋 わかめ りんご	
26 金	10倍がゆ(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) 白身魚ととうがんのうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚ととうがんのうま煮 みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 野菜スープ りんご
	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 とうがん じゃが芋 わかめ オレンジ			米 人参 玉ねぎ ツナ じゃが芋 クリーム缶 りんご	
27 土	10倍がゆ(とろとろ) トマトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	おじや 野菜のだし煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮魚 具たくさんみそ汁 オレンジ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 具たくさんみそ汁 オレンジ
	(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト ブロッコリー ゆし豆腐 バナナ			米 白身魚 じゃが芋 青のり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	
29 月	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 トマトペースト とうがんスープ	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
	(主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご			食パン 白身魚 とうがん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 人参スープ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 バナナヨーグルト
	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 きなこ あおさ りんご			米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ バナナ ヨーグルト	
31 水	10倍がゆ(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) 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 オレンジ	菜がゆ ⇒ 菜軟飯 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 オレンジ	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 コーンスープ バナナ
	(主な材料) 米 鶏ささみ りんご バター じゃが芋 人参 わかめ オレンジ			米 人参 玉ねぎ ツナ クリーム缶 サニーレタス りんご	