

※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	おやつ		おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	麦ごはん 鶏肉のゴマ焼き 人参シリシリー マッシュポテト	ロッククッキー	ミルク	鶏肉 ツナ缶 卵 豆腐	米 小麦 大豆	人参 フロコリー もやし とうがん ネギ ネーブル	17	おべんとう会	キャロットサンド	ミルク	鶏肉 ツナ缶	米 小麦 カルライナス	人参 フロコリー もやし キャベツ サラダ菜 きゅうり 玉ねぎ スイカ
2	麦ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のイリチー みそ汁	いなり寿司 スティックきゅうり	ミルク	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ わかめ	米 小麦	人参 赤ピーマン サラダ菜 切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク トマト	18	麦ごはん 人参シリシリー ポイルウィンナー ツナあえ 豆乳シチュー	ホットケーキ	ミルク	豚肉 卵 ツナ缶	米 小麦 カルライナス	人参 フロコリー もやし キャベツ サラダ菜 きゅうり 玉ねぎ スイカ
3	麦ごはん 魚のもみじ焼き ひじきの五目煮 キャベツのスープ	フランスパン (ジャム)	ミルク	鶏 ちくわ 大豆 ひじき	米 小麦 カルライナス じゃが芋	人参 フロコリー キャベツ 玉ねぎ スイカ	19	炊き込みごはん トマトサラダ チーズ みそ汁	フランスパン (ジャム)	ミルク	鶏肉 油揚げ チーズ 豆腐 わかめ	米 小麦	人参 ネギ レタス きゅうり トマト コーン缶 とうがん ネーブル
4	あわごはん 肉じゃが トマトサラダ みそ汁	マドレーヌ	ミルク	豚肉 納豆 わかめ	米 小麦 あわ じゃが芋	人参 コンニャク GP しめじ オクラ トマト えのきたけ	21	タコライス わかめサラダ 春雨スープ	マドレーヌ	ミルク	豚ひき肉 チーズ わかめ 豚肉	米 小麦	人参 レタス トマト サラダ菜 もやし みかん缶 たけのこ
5	麦ごはん のり佃煮 ポイルウィンナー 野菜炒め ゆし豆腐	亀の甲せんべい バナナ	ミルク	ウィンナー 豚肉 ゆし豆腐	米 小麦	人参 ネギ キャベツ ニラ しめじ ネギ ネーブル	22	黒米ごはん 豚の角煮風 昆布イリチー みそ汁	のり佃煮 バナナ	ミルク	豚バラ肉 ツナ缶 昆布 わかめ 油揚げ	米 小麦 黒米 くずもち	人参 かひひよ 人参 コンニャク きゅうり へちま レタス スイカ
7	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め ヨーグルトサラダ	さつま芋の蒸しパン	ミルク	白身魚 豚肉 Pヨーグルト	米 小麦 カルライナス 春雨	人参 たけのこ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 バナナ りんご レーズン	23	あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁	揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め ヨーグルトサラダ	ミルク	鶏肉 豆腐 卵	米 小麦 あわ そうめん	人参 にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ ネギ スイカ
8	麦ごはん レバーフライ ゴーヤーチャンプルー すまし汁	マッシュポテト ウエハース	アイスクリーム	豚レバー 豆腐 卵	米 小麦 じゃが芋	人参 にがうり 人参 もやし しめじ しいたけ たけのこ ネギ ネーブル	24	ロールパン 魚のコーン風味焼き マカロニサラダ メロン パンブキンスープ	レバーフライ マッシュポテト ウエハース	アイスクリーム	白身魚 豚肉 ベーコン	米 小麦 マカロニ	人参 クリームコーン みかん缶 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ メロン
9	五目寿司 さばの塩焼き コーンサラダ みそ汁	スティック揚げ菓子	ミルク	卵 さば チーズ わかめ	米 小麦 カルライナス 春雨	人参 かんぴょう しいたけ 人参 コンニャク サラダ菜 きゅうり とうがん ネーブル	25	夏野菜カレー スティックきゅうり わかめスープ ネーブル	五目寿司 さばの塩焼き コーンサラダ みそ汁	ミルク	鶏肉 わかめ	米 小麦 じゃが芋	人参 玉ネギ 人参 へちま ピーマン なす マッシュルーム きゅうり みつば
10	カツカレー カリカリきゅうり チーズ すまし汁	ミニぜんざい Caせんべい 麦茶	ミルク	豚肉 チーズ 豆腐	米 小麦 じゃが芋	人参 人参 コンニャク GP ピーマン きゅうり えのきたけ スイカ	26	麦ごはん 麻婆豆腐 トマト みそ汁	カツカレー カリカリきゅうり チーズ すまし汁	ミルク	豆腐 ひき肉 わかめ	米 小麦	人参 しいたけ 人参 玉ネギ たけのこ ニラ トマト えのきたけ ネーブル
12	ひじきごはん コーンサラダ 夏の豚汁 ネーブル	ふかし芋	ミルク	豚ひき肉 ひじき 油揚げ 豚肉	米 小麦	人参 人参 コンニャク コーン缶 キャベツ きゅうり とうがん ネーブル	28	麦ごはん 西京焼き 人参シリシリー きゅうりとしらすの酢物 みそ汁	ひじきごはん コーンサラダ 夏の豚汁 ネーブル	ミルク	白身魚 豚肉 しらす干し わかめ 油揚げ	米 小麦 カルライナス	人参 人参 フロコリー もやし きゅうり なす ネギ ネーブル
14	麦ごはん 魚の磯辺天ぷら きんぴらごぼう ゴマじゃが へちま汁	ココア蒸しパン	ミルク	白身魚 ちくわ わかめ 豆腐	米 小麦	人参 人参 コンニャク ニラ 枝豆 へちま ネギ スイカ	29	あわごはん とうがんのそぼろ煮 温サラダ ゴマじゃが イナムドゥチ	魚の磯辺天ぷら きんぴらごぼう ゴマじゃが へちま汁	ミルク	豚ひき肉 豚肉 かすてラマポコ	米 小麦 あわ じゃが芋	人参 とうがん GP コーン缶 キャベツ フロコリー しいたけ スイカ
15	スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ とうもろこし レタスのスープ	みそおにぎり	ミルク	ひき肉 Pヨーグルト 卵	米 小麦 カルライナス 春雨	人参 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン バナナ りんご	30	焼きそば ヨーグルトサラダ 枝豆 あおさ汁	スパゲティミートソース ヨーグルトサラダ とうもろこし レタスのスープ	ミルク	豚肉 Pヨーグルト 豆腐 あおさ	米 小麦	人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ みかん缶 りんご ハイン 枝豆
16	あわごはん 豆腐ハンバーグ パクチョイ炒め もずくみそ汁	もずく入り ヒラヤーチー はっ酵乳	ミルク	豆腐 ひき肉 ツナ缶 カマボコ もずく	米 小麦 あわ じゃが芋	人参 人参 赤ピーマン パクチョイ 人参 しめじ えのきたけ ネーブル	31	みずくだんぶり 煮豆 トマトサラダ みそ汁	あわごはん 豆腐ハンバーグ パクチョイ炒め もずくみそ汁	ミルク	豚ひき肉 卵 わかめ	米 小麦	人参 人参 赤ピーマン コンニャク サラダ菜 トマト ネギ えのきたけ ネーブル



平成29年8月号 (作成者) 栄養士 野原正子

暑さになんか負けてられない!!  
栄養を考えて、たっぷり野菜を食べよう!

◎ 8月4日は何の日?



- 新・栄養習慣8 <栄養週間にあわせて栄養習慣8つが制定されました>
1. リラックスして、とにかく楽しく!
  2. よりよい眠りは朝ごはんから。
  3. 偏った生活に+1でバランスを。
  4. 効率よく食べよう。
  5. 運動後に水分をとる。
  6. 季節に応じた、伝統的な食。
  7. 塩分をカット。舌を意識する。
  8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう。

2017年、日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」と制定しました。全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。(詳細は日本栄養士会をネット検索)

◎ 8月31日は何の日?

\*\*\*\*\* 野菜をたくさん食べましょう \*\*\*\*\*

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をはびますね。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品です。夏野菜は太陽をたっぷり浴びておいしい時期ですので、食べ慣れるような様々な調理法で提供してみましょう。

野菜をどれくらい食べている?



野菜好きの子どもを育てる

野菜を身近に感じることができ環境を作ることで野菜に対する肯定感がアップ! 子どもの苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。

食事の時に野菜料理を目の前に置くことで野菜を好きになる!  
いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、単純接触効果のひとつです。



食べないと元気がなくなっちゃうよ!と声をかけることで野菜が苦手になる? 食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



<コラム> 野菜ジュースから摂取できる栄養について...野菜ジュース飲んでるから大丈夫??

「野菜1日これ1本」というネーミングを聞くと、野菜を食べると同等の効果を想像してしまいがちですが、野菜ジュースは製造工程で多くの栄養成分が破壊されています。カゴメ(株)のホームページには「普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけ、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてお役立てください。」と書かれています。健康のためには、野菜そのものを食べることを習慣化しましょう。(引用) わんぱく給食通信

★ 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。





# 離乳食こんだて

社会福祉法人マリア福祉会  
いちご保育園

【平成29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	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	プレーンヨーグルト状(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)
1 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト じゃが芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ブロッコリー とうが 豆腐 ネーブル	みどりがゆ 根菜煮物 豆腐のみそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜煮物 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ 鶏肉のりんご煮 野菜スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 野菜スープ
2 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 人参 豆腐 玉ねぎ サラダ菜 わかめ バナナ	トマトがゆ 炒り豆腐 すまし汁 バナナ	トマトがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 すまし汁 バナナ	鶏おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル	鶏おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
3 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 魚のすり流し 根菜マッシュ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 絹ごし豆腐 スイカ	みどりがゆ 煮魚とじゃが芋のマッシュ みそ汁 スイカ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚ポテト添え みそ汁 スイカ	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ りんご	スティックトースト チキンスープ りんご
4 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 トマト 玉ねぎ じゃが芋 鶏ささみ わかめ 鮭 ネーブル	全がゆ 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	バナナの蒸しパン 魚と野菜のスープ	バナナの蒸しパン 魚と野菜のスープ
5 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 鮭 わかめ ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	おじや すまし汁 ネーブル	人参がゆ ひき割り納豆 かぼちゃのみそ汁 バナナ (主な材料) 米 人参 ひき割り納豆 オクラ かぼちゃ じゃが芋 バナナ	人参がゆ ひき割り納豆 かぼちゃのみそ汁 バナナ
7 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し バナナのトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 バナナ きなこ サラダ菜 人参 じゃが芋 鮭 バナナ	菜がゆ 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ 鶏ささみのりんご煮 さつまい	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 さつまい
8 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん 豆腐 ネーブル	全がゆ かぼちゃ煮物 たくたくそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 そうめん汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ スイカゼリー	スティックトースト チキンスープ スイカゼリー
9 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 とうが 人参 サラダ菜 わかめ 鮭 スイカ	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 スイカ	おじや 白身魚のみどり煮 みそ汁 スイカ	全がゆ きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 豆腐のすまし汁 バナナ
10 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ じゃが芋ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 あおさ バナナ	全がゆ 根菜ミルク煮 豆腐汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜ミルク煮 豆腐汁 バナナ	人参がゆ とうがんのツナ煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 みそ汁 りんご
12 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 とうが 人参 キャベツ 玉ねぎ 白身魚 あおさ ネーブル	おじや 魚のみそ汁 ネーブル	おじや 魚のみそ汁 ネーブル	全がゆ 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 人参	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ポテトのみそ汁 りんご
14 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 GP 鮭 わかめ スイカ	全がゆ 煮魚 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 スイカ	しらすがゆ あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 人参 かぼちゃ 人参	しらすがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃスープ りんご
15 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参とりんごのすりおろし煮 すまし汁 (主な材料) 米 人参 りんご 玉ねぎ 鶏ささみ レタス トマト Pヨーグルト バナナ	おじや レタスのスープ ヨーグルト バナナ	おじや キャベツのスープ ヨーグルト バナナ	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 たくたくそうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 たくたくそうめん 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。



【NO2】 離乳食こんだて (平成29年 8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	プレーンヨーグルト状(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 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ あおさ ネーブル	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 ネーブル	たくたくそうめん ポテトのみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー	たくたくそうめん ポテトのみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
17 木	<h2>おべんとう会</h2>				
18 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 白身魚 ブロッコリー メロン	全がゆ 白身魚とじゃが芋のマッシュ 人参スープ メロン	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが芋のマッシュ 人参スープ メロン	みどりがゆ りんごと人参のおろし煮 みそ汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 りんごと人参のおろし煮 みそ汁
19 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 とうが 人参 レタス 豆腐 ネーブル	おじや 豆腐と冬瓜の汁 ネーブル	おじや 豆腐と冬瓜の汁 ネーブル	米 サラダ菜 りんご 人参 わかめ 鮭 絹ごし豆腐	
21 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 鶏ささみ 玉ねぎ 鮭 サラダ菜 ネーブル	全がゆ ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ 白身魚のミルク煮 トマトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 トマトスープ りんご
22 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 レタス あおさ スイカ	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 スイカ	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 すまし汁 ネーブル
23 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ バナナ	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	全がゆ クリームスープ ミルクゼリー	レバーがゆ クリームスープ ミルクゼリー
24 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ じゃが芋 人参 白身魚 メロン	魚入りミルクおじや かぼちゃスープ メロン	魚入りミルクおじや かぼちゃスープ メロン	全がゆ クリームスープ ミルクゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 クリームスープ ミルクゼリー
25 金	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し トロトロバナナ すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 バナナ きなこ 玉ねぎ GP 鶏ささみ わかめ バナナ	全がゆ 野菜そぼろ煮風 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮風 すまし汁 バナナ	きなこがゆ 煮魚 みそ汁 ネーブル	きなこがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 ネーブル
26 土	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 かぼちゃ 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 鮭 ネーブル	かぼちゃがゆ 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや 魚とトマトのスープ バナナ	おじや 魚とトマトのスープ バナナ
28 月	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー わかめ なす ネーブル	全がゆ 白身魚のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ りんご	おじや ひき割り納豆 ポテトスープ りんご
29 火	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 とうが 人参 鶏ささみ GP わかめ スイカ	全がゆ 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 スイカゼリー	全がゆ 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮びたし ポテトスープ バナナ
30 水	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト きなこバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 バナナ きなこ 豆腐 人参 玉ねぎ あおさ バナナ Pヨーグルト	全がゆ あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさ汁 バナナヨーグルト	菜がゆ 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 たくたくそうめん汁 りんご
31 木	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト 人参 じゃが芋 鶏ささみ わかめ ネーブル	トマトがゆ 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	トマトがゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ 煮豆腐 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 野菜スープ りんご