

令和元年

※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	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			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(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 バナナ	ミルク ふかしいも ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ バナナ	15	あわごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 中華スープ ネーブル	ミルク ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 あわ 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり チンゲン菜
3	豚肉ピビンパ マカロニサラダ とうがんと汁 ネーブル	ミルク 黒糖アガサー ミルク	豚薄切り肉 わかめ	精白米 強化米 マカロニ 強力粉	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイナップル 人参 りんご	17	あわごはん(強化米入り) 肉じゃが ネーブル ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁	ミルク オートミールクッキー ミルク	豚肉 干ひじき ハム わかめ 豆腐	精白米 強化米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり Hコーン缶
4	スパゲティナポリタン風 豆腐のケチャップ煮 ヨーグルトサラダ チキン・コーンスープ	ミルク 野菜チップス ミルク 歯と口の健康週間	豚薄切り肉 豆腐 鶏さ さみ	精白米 強化米 マカロニ 強力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶 バナナ みかん缶 パイナップル	18	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ わかめスープ バナナ	ミルク ミニキャロットサンド ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ ツナ缶	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば
5	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 バクチョイ炒め スイカ マッシュポテト もずくスープ	ミルク 型抜きクッキー ミルク	鶏もも肉 かまぼこ もずく	精白米 強化米 じゃが芋	バクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ スイカ レーズン	19	あわごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 人参シリシリー レタススープ ヨーグルトサラダ	ミルク くずもち ミルク 食育の日	さんま開き 豚薄切り肉 Pヨーグルト わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 あわ	人参 ブロッコリー もやし バナナ みかん缶 レタス 玉ねぎ のり
6	あわごはん(強化米入り) 肉もろ豆腐 ほうれん草スープ 春雨の中華炒め ネーブル 芋とひじきのサラダ	ミルク オートミールスナック ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚もも肉 干ひじき	精白米 強化米 あわ 春雨 さつまいも コーンフレーク	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ コーン缶 ほうれん草	20	おべんとう会	ミルク もずく入りヒラヤーチー ミルク			
7	へちまどんぶり パンキンサラダ カリカリきゅうり 魚のみそ汁 ネーブル	ミルク ゴーヤーケーキ ミルク	鶏ひき肉 赤魚	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ かぼちゃ きゅうり	21	ロールパン ハンバーグ トマトサラダ ホワイトシチュー ネーブル	ミルク しらすおにぎり 麦茶	豚ひき肉 鶏もも肉 しらす干し	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ トマト レタス きゅうり 人参 玉ねぎ さやいんげん
8	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 人参シリシリー すまし汁 ネーブル	ミルク タンナファルー バナナ ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚薄切り肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし えのきたけ ネーブル	22	豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル	ミルク 星たべよ バナナ ミルク	豚薄切り肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル
10	ごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 バナナ ブロッコリー みそ汁	ミルク ミニマドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ニラ	24	もずくどんぶり(Feコーン) コールスローサラダ フライドポテト 豚汁 ネーブル	ミルク 人参クラッカー 固形ヨーグルト	もずく 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 人参 Hコーン缶
11	あわごはん(強化米入り) 西京焼き そうめん汁 ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ ネーブル	ミルク レモンラスク はっ酵乳	白身魚 豆腐 卵 しらす干し わかめ	精白米 強化米 あわ そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	25	沖縄そば かぼちゃのから揚げ キャベツのツナあえ バナナ	ミルク ジュースおにぎり ミルク	豚肉 丸かまぼこ ツナ缶 鶏もも肉 油揚げ	沖縄そば (麺)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ 人参
12	じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き コーンサラダ みそ汁 スイカ	ミルク ロッククッキー ミルク	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 わかめ 豆腐	精白米 強化米	青しそ 玉ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり へちま りんご	26	雑穀ごはん レバーフライ 人参シリシリー バナナ マッシュポテト みそ汁	ミルク フランスパン ミルク	豚レバー 卵 豚薄切り肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし とうがんと汁 バナナ
13	あわごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 春雨スープ 切干大根のゴマ酢あえ スイカ	ミルク みそおにぎり ミルク	白身魚 鶏ささみ 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 あわ 春雨 精白米	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう たけのこ 白菜	27	あわごはん(強化米入り) 西京焼き きんぴらごぼう ネーブル 温サラダ 春雨スープ	ミルク スイートポテト ミルク	白身魚 竹小町 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ 春雨 さつまいも	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ トマト
14	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ トマトサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク バナナケーキ ミルク	豚もも肉 厚揚げ 油揚げ わかめ	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 トマト レタス きゅうり	28	あわごはん(強化米入り) チキン照り焼き 春雨の中華炒め スイカ 梅肉あえ 大根汁	ミルク パースデーケーキ ミルク	鶏もも肉 豚もも肉 あおさ	精白米 強化米 あわ 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん きゅうり もやし
29	カレーピラフ 豆腐のケチャップ煮 ブロッコリー コーンスープ ネーブル	ミルク 亀の甲せんべい バナナ ミルク	鶏肉 豆腐	精白米 強化米	人参 コーン缶 GP キャベツ ブロッコリー ネーブル	29					

*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。

令和元年6月号

(作成者)栄養士 野原正子

丈夫な歯をつくる

むし歯のない歯は、健康な体をつくるための基本となるものです。
丈夫な歯をつくるためには、好き嫌いをなくして、甘いものだらだら食いに注意することです。
子どもたちをむし歯から守るためにも、各家庭での食生活の見直しや正しい歯の磨き方を再確認
しましょう。そして食後の歯磨きを習慣づけるようにしましょう。

むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促し、消化を助ける効果があります。唾液には、むし歯予防に効果的な働きがあります。よく噛むことで、唾液の分泌が促され、むし歯予防に効果的です。

計量スプーン

♥ 大きじ⇒15 cc
♥ 小さじ⇒5 cc

ペットボトルのキャップ(5cc)で代用できます。

給食献立から(かみかみメニュー)

★ かみかみごぼう

- (材料) ごぼう 250g
片栗粉 40g
油
- (A) しょうゆ 大きじ 2/3
さとう 大きじ 2
水 大きじ 2~3
白ごま 大きじ 1



(作り方)

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにする。
- ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと和えるゴマをまぶす。

●あごを使って、しっかりと咀嚼させましょう。
あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。

★ かみかみ揚げせんべい

- (材料) 桜えび 10g
小麦粉 100g
三温糖 20g
塩 適宜
白ゴマ 大きじ 1 1/2
黒ゴマ 大きじ 1 1/2
水 50cc
揚げ油

- ① 桜えびは細く刻む。
- ② ボールに①と(小麦粉・三温糖・塩・ゴマ)を入れ、よく混ぜてから、水を加えてよくこねる。
- ③ ②を棒状にまとめ、ラップにくるんで30分位冷蔵庫にねかせる。
- ④ まな板に打ち粉(分量外)をして、めん棒、又は、手のひらで平らにのばす。適宜カットする。
- ⑤ 中温の油で、カラリときつね色になるまで揚げる。



離乳食こんだて

社会福祉法人マリア福祉会
いちごえ保育園

【令和 元年】

- ★ 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)	
	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 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 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏ささみ トマト レタス 人参 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ レタス ツナ缶 豆腐 大根 人参 りんご	トマト入りおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 小松菜ペースト 大根ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 鶏ささみ りんご 人参 大根 あおさ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ くたくたそうめん汁 りんご (主な材料) 米 きなこ 小松菜 人参 そうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とポテトすり流し とうがんとすり流し すまし汁 (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 人参 白身魚 とうがん バナナ Pヨーグルト	おじや 魚スープ バナナ Pヨーグルト	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃとさつま芋 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ さつま芋 豆腐 人参 わかめ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃとさつま芋 みそ汁 ネーブル
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 パクチョイ 絹ごし豆腐 そうめん スイカ	人参がゆ(べたべた) グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん スイカ	人参がゆ ⇒ 軟飯 グリーンマッシュポテト 豆腐入り煮そうめん スイカ	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご (主な材料) 米 あおさ 白身魚 大根 パクチョイ ジャが芋 人参 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 根菜スープ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツののすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 人参 玉ねぎ 白身魚 大根 レタス バナナ	全がゆ(べたべた) さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と野菜のだし煮 魚スープ バナナ	おじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 キャベツ 鶏肉 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご 粉寒天	ひじき入りおじや 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 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 ジャが芋 鶏肉 大根 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 ジャが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 豆腐のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 絹ごし豆腐 あおさ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 あおさ汁 ネーブル	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ブロッコリー ひき割り納豆 ジャが芋 わかめ りんご	おじや ひき割り納豆 みそ汁 りんご
10 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトみどり煮 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ジャが芋 わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 煮かぼちゃ みそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 食パン 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご 寒天	パンがゆ ⇒ コロコロトースト (ジャム) みそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ そうめん ネーブル	しらすがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ さつま芋 きなこ わかめ 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚とさつま芋だんご みそ汁 手づかみ芋 りんご
12 水	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 豆腐 ブロッコリー 人参 ジャが芋 あおさ りんご	菜がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル (主な材料) 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 ネーブル
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 かぼちゃスープ スイカゼリー	全がゆ(べたべた) 鶏肉のりんご煮 白菜スープ バナナ (主な材料) 米 鶏肉 りんご 人参 白菜 ジャが芋 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉のりんご煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 トマト レタス そうめん 大根 絹ごし豆腐 人参 ネーブル	全がゆ(べたべた) つぶしたトマト 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 手づかみ大根 具だくさんそうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 あおさ汁 きなこバナナ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 人参 あおさ 麩 バナナ きなこ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのうま煮 みそ汁 きなこバナナ



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
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)
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 チンゲン菜 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ		
17 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 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 ネーブル	トマトがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 かぼちゃスープ りんご (主な材料) 米 トマト きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
18 火	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 (主な材料) 米 しらす干し 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 麩 りんご	しらすがゆ(べたべた) 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のうま煮 みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚と野菜のトマト風味 バナナ (主な材料) 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ 白身魚 バナナ	スティックトースト(手づかみ) 白身魚と野菜のトマト風味 みそ汁
19 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 レタス 玉ねぎ 人参 わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 煮魚 野菜スープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 野菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 そうめん汁 りんごヨーグルト添え (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんごヨーグルト添え
20 木	お弁当会			全がゆ(べたべた) さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 さつま芋 人参 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参のだし煮 みそ汁 手づかみ芋 ネーブル
21 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	おじや ゆし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 白身魚 大根 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のみどり煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 白菜(キャベツ) わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどりあんかけ みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	青のりかけ全がゆ(べたべた) ツナじゃが風 小松菜スープ スイカゼリー (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 ジャが芋 小松菜 Cコーン缶 スイカ	青のりかけがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが風 みそ汁 スイカゼリー
24 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 かぼちゃ ジャが芋 白身魚 人参 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 ネーブル	パンがゆ ⇒ コロコロトースト ツナポテト 野菜スープ りんご (主な材料) 食パン ジャが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 人参 かぼちゃ 他	スティックトースト ツナポテト みそ汁 りんご
25 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 キャベツ 山東菜 鶏肉 そうめん かぼちゃ 寒天 バナナ	全がゆ(べたべた) 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 具だくさん煮込みそうめん かぼちゃ寒天 バナナ	おじや 魚と野菜のスープ りんご	おじや 魚と野菜のスープ みそ汁
26 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し とうがんとすり流し (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 とうがん わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんとすり流し りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんとすり流し りんご	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 ポテトスープ ネーブル (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー ジャが芋 Cコーン缶 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 みそ汁 ネーブル
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー トマト キャベツ ジャが芋 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 トマトスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) さつま芋二色団子 豆腐のみそ汁 ネーブル (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 青のり 冬瓜 人参 豆腐 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋二色団子 みそ汁 手づかみ芋 ネーブル
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏ささみ かぼちゃ 大根 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの鶏あんかけ 野菜スープ 手づかみ大根 りんご	みそおじや きゅうりのおかか煮 あおさ汁 スイカ (主な材料) 米 大根 人参 キャベツ きゅうり あおさ 麩 スイカ	みそおじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ
29 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 りんご	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	おじや ひき割り納豆 野菜スープ ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 りんご (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 わかめ 麩 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 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。