

※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(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(0歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(0歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	ごはん 納豆みそ チキン照り焼き 人参シリシリ みかん キャベツのツナあえ 大根汁	ミルク	ブラウニー ミルク	鶏肉 竹小町 ツナ缶 ひきわり納豆 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	16	沖縄そば ほうれん草のゴマあえ トマトサラダ みかん	ミルク みそおにぎり ミルク 沖縄そばの日	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 精白米	ほうれん草 人参 トマト レタス きゅうり みかん	
2	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃのそぼろ煮 梨 きゅうりの甘酢あえ みそ汁	ミルク	レモンラスク ココアムース	白身魚 豚ひき肉 しらす干し わかめ もずく 豆腐	精白米 強化米	かぼちゃ サラダ菜 玉ねぎ きゅうり えのきたけ 梨	17	おべんとう会	ミルク 人参蒸しパン ミルク				
3	ごはん(強化米入り) 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の卵とじ みかん カリカリきゅうり みそ汁	ミルク	さつま芋の蒸しパン ミルク	鶏もも肉 竹小町 卵 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ みかん	18	小松菜ごはん 西京焼き 昆布イリチー 梨 コーンサラダ さつま汁	ミルク 揚げパン ミルク	白身魚 豚三枚肉 豆腐 わかめ	精白米 さつま芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり	
4	吹き寄せごはん 魚の照り焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 パナナ	ミルク	ミニマドレーヌ(大) ミルク	油揚げ 赤魚 鶏ささみ	精白米 強化米 里芋 そうめん	人参 しめじ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう バナナ	19	うんどう会					
5	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 スティックきゅうり 豚汁 みかん	ミルク	ふかし芋 ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干しひき 豚肉	精白米 強化米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり 大根	21	あわごはん(強化米入り) 肉じゃが みかん ひじきのフレンチあえ ブロッコリー みそ汁	ミルク ポンデケーキ ミルク	豚肉 干しひき ハム 油揚げ	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	
7	あわごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 梨 ゴマじゃが みそ汁	ミルク	オートミールスナック ミルク	鶏もも肉 干しひき 竹小町 油揚げ 豚薄切り肉	精白米 強化米 あわ じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ たけのこ 白菜 梨	23	きのこごはん 魚のから揚げ 温サラダ みそ汁 みかん	ミルク かるかん ミルク	油揚げ 干しひき ツナ缶 赤魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶	
8	芋ごはん 鶏肉のさつぱり煮 こんにゃくのソテー パナナ スライスマト もずくスープ	ミルク	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏もも肉 焼き豚 もずく 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト	24	ロールパン ポテトの豆乳グラタン スライスマト ヨーグルトサラダ 豚肉と白菜のスープ	ミルク いなり寿司 ミルク	鶏ささみ 豚肉 ヨーグルト	ロールパン じゃが芋 精白米 むぎごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト 白菜 小松菜 干しいたけ	
9	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー みかん スティックきゅうり みそ汁	ミルク	ミニキャロットサンド 固形ヨーグルト	鮭 竹小町 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 大根	25	ごはん レバーフライ かぼちゃの煮物 柿 春雨サラダ みそ汁	ミルク パースデーケーキ ミルク	豚レバー 卵 油揚げ わかめ	精白米	かぼちゃ さやいんげん もやし きゅうり 人参 なす 柿	
10	キーマカレー(強化米入り) きゅうりの甘酢あえ 春雨スープ みかん	ミルク	くずもち ミルク	鶏ひき肉 しらす干し わかめ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり	26	炊き込みごはん ちくわのケチャップ煮 キャベツのツナあえ ゆし豆腐 みかん	ミルク 星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 みかん	
11	きつねうどん ほうれん草炒め 芋とひじきのサラダ りんご	ミルク	ツナマヨおにぎり ミルク	油揚げ 豚肉 竹小町 ベーコン 干しひき	茹うどん さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 りんご キャベツ	28	ごはん(強化米入り) ちくわのもみじ揚げ 八宝菜 みそ汁 みかん	ミルク ココア蒸しパン ミルク	竹小町 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ニラ みかん	
12	鶏肉のあんかけ丼 スライスマト コーンスープ みかん	ミルク	タンナファクルー バナナ ミルク	鶏もも肉	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 トマト Hコーン缶 Cコーン缶 白菜	29	スパゲティミートソース ゴマじゃが ヨーグルトサラダ コーンスープ	ミルク しらすおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト しらす干し	スバグティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン バナナ みかん缶	
15	あわごはん(強化米入り) 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリー レタスのスープ 梨	ミルク	人参クラッカー ミルク	厚揚げ 豚もも肉 わかめ 白身魚	精白米 強化米 あわ	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 刻みパセリ ブロッコリー レタス 玉ねぎ	30	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き ひじきの五目煮 梨 スライスマト 大根汁	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	さば 干しひき 竹小町 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ トマト 大根 えのきたけ 梨	
31	あわごはん(青のり) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ソテー みかん マカロニサラダ みそ汁	ミルク		鶏肉 ひき 油揚げ ベーコン	精白米 あわ	人参 こんにゃく ニラ トマト キャベツ えのきたけ ほうれん草 梨	31	あわごはん(青のり) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ソテー みかん マカロニサラダ みそ汁	ミルク ハロウィンパイ ミルク				

★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。
★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。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



食育だより

令和元年10月号

(作成者) 栄養士 野原正子

*** 三食を決まった時間にきちんと食べよう! ***

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、栄養を補ってくれるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて、バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群...主に主菜。たんぱく質

(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...主に主食。糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...主に副菜。ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



ハロウィンクッキング

(クッキー作り体験を)

材料

- かぼちゃ(またはさつまいも) 100g
- バター 50g
- 砂糖 30g
- ホットケーキミックス 150g

作り方

- 蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- 薄くのばして型抜きする。
- フライパンで焼く。

給食作りへの思い

安全な給食が一番!!

学校給食や給食搬入業者等で給食の異物混入の事故が報道されました。当園給食室では、安全な食材選び、調理器具の安全点検、施設面のチェックなど、日々責任をもって取り組んでいます。子ども達の数に関係なく、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に沿って、記録表を作成し、調理師の健康管理を含めたチェックを日々行なっています。今後も子ども達の口に入るものを作るという役割に責任をもち、プロとしての認識をもち、研鑽を積み取り組んでいきます。気になることは、お気軽に給食室に声をかけてください。





社会福祉法人マリヤ福祉会
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
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	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご 米 ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 人参スープ りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 人参 わかめ じゃが芋 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 梨	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚と人参のうま煮 みそ汁 手づかみかぼちゃ 梨	パンがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご 食パン ささみ 人参 じゃが芋 かぼちゃ コーン缶 りんご	スティックトースト 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご
3	10倍がゆ(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 ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 コーン缶	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ みかん	みどりがゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 人参スープ 手づかみポテト みかん	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ 米 さつまいろ りんご 白身魚 玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ	全がゆ(べたべた) 芋きんとん 魚と野菜のみそ汁 きなこバナナ
4	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ほうれん草 白身魚 さつまいろ そろめん バナナ	魚と野菜のおじや さつまいろのりまぶし くたくたそうめん バナナ	魚と野菜のおじや さつまいろ団子 そろめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー 米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 人参 梨	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のうま煮 コーンスープ 梨ゼリー
5	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 鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり 豆腐 大根 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 梨
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のミルク煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ポテトスープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテト・小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 ささみ じゃが芋 人参 小松菜 絹ごし豆腐	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 豆腐のすまし汁 バナナ	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご 米 トマト 白身魚 小松菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶	トマトがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまいろ 豆腐 玉ねぎ 人参 あおさ みかん	芋がゆ 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 みかん	芋がゆ(べたべた) 豆腐の野菜あんかけ あおさ汁 手づかみ芋 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんご 米 じゃが芋 人参 鶏ひき肉 大根 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 みそ汁 りんご
10	10倍がゆ(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 白菜 人参 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり コーン缶 じゃが芋 りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	鶏おじや きゅうりのおかか煮 コーンスープ りんご	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん 米 ひき割り納豆 白身魚 トマト 白菜 人参 わかめ みかん	納豆がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん
11	10倍がゆ(とろとろ) 芋ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつまいろ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 りんご	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ りんご	芋がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ 手づかみ芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどんスープ汁 梨 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 うどん 人参 梨	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたうどん汁 梨
12	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 じゃが芋 青のり 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマトスープ みかん	具だくさんおじや みそ汁 りんご 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ りんご	具だくさんおじや みそ汁 りんご
15	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーペースト とろとろバナナ (主な材料) 米 レタス 絹ごし豆腐 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 人参 バナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ(べたべた) さつまいろのりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨 米 さつまいろ りんご ささみ 玉ねぎ コーン缶 梨	全がゆ(べたべた) さつまいろのりんご煮 鶏と野菜のスープ 梨

※ 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
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	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト ブロッコリーペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 人参 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	人参がゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 ポテトと野菜のスープ バナナ	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ ブロッコリー 玉ねぎ ツナ缶 そうめん 人参 りんご	あおさがゆ(べたべた) ブロッコリーのツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご
17	 おべんとう会 				
18	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつまいろペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 白身魚 ブロッコリー 人参 さつまいろ わかめ	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 さつまいろ汁 みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 さつまいろ汁 手づかみ芋 みかん	パンがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ 梨 食パン 豆腐 小松菜 人参 ブロッコリー じゃが芋 梨	スティックトースト 豆腐のだし煮 野菜スープ 梨
19	 運動会			 	
21	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 ブロッコリー あおさ 人参 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトのツナ煮 あおさ汁 手づかみ人参 みかん	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 米 豆腐 人参 ブロッコリー そうめん ささみ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ そうめん汁 りんご
23	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 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 あおさ みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ ゆるゆるりんごゼリー 米 豆腐 ブロッコリー 大根 キャベツ じゃが芋 りんご	全がゆ(べたべた) 煮豆腐 野菜スープ りんごゼリー
24	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 じゃが芋 青のり 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトのだし煮 鶏と野菜のトマト煮 りんご	具だくさんおじや みそ汁 バナナヨーグルト 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ バナナ	具だくさんおじや みそ汁 バナナヨーグルト
25	10倍がゆ(とろとろ) 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(レバー) バクチョイ 人参 玉ねぎ コーン缶 そうめん あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	レバーがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁 梨 米 じゃが芋 バクチョイ ツナ缶 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 梨	おじや 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁 梨
26	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ キャベツ 人参 ゆし豆腐 わかめ みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	おじや ポテトポタージュ りんご 米 玉ねぎ 人参 キャベツ ツナ缶 じゃが芋 コーン缶 りんご	おじや ポテトポタージュ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白菜 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ わかめ じゃが芋 みかん	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	レバーがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜スープ りんご 米 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜スープ りんご
29	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト じゃが芋 ほうれん草 バナナ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	レバーがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜スープ りんご 米 豆腐 しらす干し ほうれん草 人参 じゃが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜スープ りんご
30	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー わかめ 鮭 キャベツ 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 梨	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご 米 白身魚 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご
31	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 玉ねぎ 人参 豆腐 そうめん なす バナナ	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 みかん 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 みそ汁 みかん

