

★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(0~1歳児) 午後(1~4歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(0~1歳児) 午後(1~4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金	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ すまし汁 バナナ	ミルク あんぱん	鶏もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜	19火	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	ミルク いなり寿司	豚肉 丸かまぼこ	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
2土	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル	ミルク ふかし芋	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	20水	ごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご	ミルク パンプディング	豚レバー 鶏もも肉 わかめ Hコーン缶 豆腐	精白米 強化米 くずきり	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
7木	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ りんご	ミルク ココア蒸しパン	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜 Cコーン缶	21木	<b>おべんとう会</b>	ミルク ブラウニー	豚レバー 鶏もも肉 わかめ Hコーン缶 豆腐	精白米 強化米 くずきり	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
8金	もずくどんぶり(コーン) ゴーヤの揚げ煮 みそ汁 ネーブル	ミルク タンナファクルー バナナ ミルク	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP とうがん ネーブル ゴーヤ	22金	マージンごはん さばのみそ焼き ゴーヤチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 ネーブル	ミルク ポテトの甘辛揚げ ヨーグルトサラダ	さんま 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
9土	炊き込みごはん スティックきゅうり 豚汁 ネーブル	ミルク 亀の甲せんべい バナナ ミルク	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 干しいたけ ネーブル	23土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル	ミルク おにぎり	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 干しいたけ ネーブル
11月	マージンごはん 豚肉しょうが焼き みそ汁 ネーブル	ミルク ピザトースト	豚肉 豆腐 わかめ ハム	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 大根 ネーブル	25月	ごはん(強化米入り) とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムルチ ネーブル	ミルク いちごジャム入りマフィン	豚ひき肉 豆腐 わかめ カマボコ	精白米 強化米 マカロニ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 大根 ネーブル
12火	磯ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のツナあえ 春雨スープ りんご	ミルク こいのぼりクッキー ゼリー	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 マカロニ 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP レーズン きゅうり ほうれん草 たけのこ	26火	<b>フィッシュカツカレー</b> カリカリきゅうり わかめスープ バナナ	ミルク ゴマポッキー	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
13水	ひじきごはん チキン照り焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル	ミルク ちんびん	干ひじき 油揚げ 鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 小松菜	27水	スパゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル	ミルク パースデーケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐 ツナ缶	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶
14木	ロールパン ちくわの磯辺揚げ(米粉) トマトサラダ 豆乳シチュー バナナ	ミルク ツナマヨおにぎり	竹小町 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 小松菜	28木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナ	ミルク ふかし芋	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
15金	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゴマじゃが とうがんと汁 りんご	ミルク くずもち	鮭 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃがいも	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 小松菜	29金	マージンごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	ミルク フランスパン ジャム ミルク	竹小町(卵不 使用) ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
16土	あわごはん 麻婆豆腐 みそ汁 ネーブル	ミルク 星たべよ バナナ ミルク	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 小松菜	30土	豚肉のみそどんぶり ゆし豆腐 ネーブル	ミルク 亀の甲せんべい バナナ ミルク	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり 白菜
18月	三色ごはん(強化米) ひじきサラダ(コーン) ゆし豆腐汁 バナナ	ミルク ゴマ風味焼き菓子	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 小松菜 きゅうり 人参 Hコーン缶 バナナ	★	★	★	★	★	★

★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。



# 食育たより

令和2年5月号

(作成者)栄養士 野原正子

## 新型コロナウイルスに負けない!!

新しいクラスに慣れたかな? ...給食も慣れたかな? ...  
通常ならそんな会話がなされる時期かと思いますが、昨今の『新型コロナウイルス拡大予防対策』で園も保護者様も落ち着かない日々となりました。

長期の休日は、プラス思考でお子さんとしっかり向き合い、スキンシップのチャンスととらえましょう。  
とはいえ、外出もできず、三度の食事づくりは一番大変です。  
無理せずに、長続きできる方法で乗り切ってください。

### \*\*\* 給食献立から(レシピ紹介) \*\*\*

#### ★キャロットサンド

- <材料>**
- 食パン 6枚
  - 人参(新鮮なもの) 100g
  - ツナ缶 80g
  - マヨネーズ 40g



- <作り方>**
- ① 人参は生のまま、おろし金で細かくおろす。
  - ② ツナ缶は油を切って、人参と混ぜマヨネーズであえる。
  - ③ 食パンに好みでサンドする。
  - ④ 適宜カットする。(パンの耳はカットする。)

#### ★もずく入りヒラヤーチー

- <材料>** 6人分
- 小麦粉 130g
  - 塩 少々
  - 水 適量
  - 卵 1個
  - 塩抜きもずく 70g
  - ニラ 30g
  - 人参 40g
  - キャベツ 100g
  - ハム 25g
  - 油



- <作り方>**
- ① 人参はおろし金でおろし、長いようなら、さらに包丁で切っておく。
  - ② もずく、ニラ、キャベツ、ハムは適当な長さで切る。
  - ③ ボールに卵をわりほぐし、水、塩を入れ、小麦粉をとく。
  - ④ ③へ①と②の材料を入れ、混ぜ合わせる。
  - ⑤ フライパンに油を熱し、お玉で④をうすく流し入れ、焼く。裏面も同様に焼く。
  - ⑥ 適宜切り分け、お皿に盛りつけて出来上がり!

#### ★みそ玉(10個分)

...まとめて手づくりで、日々の時間短縮!

- (材料)**
- みそ 100g
  - いりこ粉末 約8g
  - 花かつお 約6g



**お好みの具材 適量**

- ・刻みのり 2g(軽くひとつまみ)
- ・(なければ普通の海苔1枚を手で小さくちぎる)
- ・乾燥ネギ(小口切りにして半日干したものでOK)

#### (作り方)

- ① みそ、いりこ粉末、花かつおをボウルに入れて混ぜる。
- ② ①を10等分にし、お好みの具材と一緒にラップに空気を抜いて包む。
- ③ 輪ゴムやリボンなどをして、タッパーに入れて冷蔵庫で保存する。



(イメージ)

※ 使用するときは、みそ玉をカップに入れて熱湯を160~180cc注ぐ。

※ 冷凍すると1か月程保存できます。乾燥ネギではなく、通常のネギを使用する場合は1週間くらいで飲みきる。

◎ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、登園自粛のご協力をお願いしています。それに伴い、やむを得ず給食の変更がありますことをご了承ください。







5月

# 離乳食こんだて

【令和2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。

社会福祉法人マリヤ福祉会  
いちご保育園

【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	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)
18	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 コーン缶 玉ねぎ ほうれん草	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル
19	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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天 米 玉ねぎ 人参 山東菜 あおさ 豆腐 かぼちゃ ミルク 粉寒天	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天
20	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 人参 ジャが芋 わかめ (へちま) りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
21	<b>おべんとう会</b> 				
22	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト 米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト
23	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 鶏肉 玉ねぎ 大根 トマト コーン缶 人参 バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
25	10倍がゆ(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 ブロッコリー 冬瓜 ツナ缶 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ ジャが芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
27	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 ジャが芋 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご 米 さつまいも 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
29	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 人参 大根 ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル 米 豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
30	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 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 鶏ささみ ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご

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	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)
18	10倍がゆ(とろとろ) 魚と大根すり流し トマトペースト 魚スープ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 トマト 玉ねぎ 大根 人参 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのスープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 コーン缶 玉ねぎ ほうれん草	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 コーンスープ ネーブル
19	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 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天 米 玉ねぎ 人参 山東菜 あおさ 豆腐 かぼちゃ ミルク 粉寒天	おじや みそ汁 かぼちゃ寒天
20	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 サラダ菜 人参 ジャが芋 わかめ (へちま) りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 根菜だし煮 みそ汁 りんご	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル 米 豆腐 玉ねぎ 人参 コーン缶 かぼちゃ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 コーンスープ ネーブル
21	<b>おべんとう会</b> 				
22	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ 鶏ささみ そうめん ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト 米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャが芋 わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト
23	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 鶏肉 玉ねぎ 大根 トマト コーン缶 人参 バナナ	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	おじや つぶしトマト コーンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ りんご 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ りんご
25	10倍がゆ(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 ブロッコリー 冬瓜 ツナ缶 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 とうがんのツナ煮 チキンスープ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 炒り豆腐 くたくたそうめん汁 りんご 米 あおさ 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー そうめん りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 りんご
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ わかめ ジャが芋 りんご	あおさがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 りんご	おじや かぼちゃスープ バナナ 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 バナナ	おじや かぼちゃスープ バナナ
27	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 コーン缶 キャベツ ひき割り納豆 ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト缶 バナナ	コーンがゆ(べたべた) ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 根菜トマトスープ バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 かぼちゃ 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ (主な材料) 米 白菜 人参 ジャが芋 鶏ささみ コーン缶 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のくず煮 コーンスープ バナナ	全がゆ(べたべた) スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご 米 さつまいも 人参 白菜 絹ごし豆腐 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 スイートポテト風 豆腐のみそ汁 りんご
29	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 人参 大根 ブロッコリー ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 ゆし豆腐 りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル 米 豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル
30	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 ツナ缶 玉ねぎ 人参 レタス トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	おじや つぶしトマト みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ りんご 米 鶏ささみ ジャが芋 トマト かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のだし煮 かぼちゃスープ 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。

