

★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(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	ミルク	あか	きいろ	みどり			午前(0~1歳児)	午後(1~4歳児)	ミルク	あか	きいろ	みどり
1月	納豆みそごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー 大根 えのきたけ ネーブル	16日	マージンごはん さんまのかば焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 コーンスープ ネーブル	ミルク	シナモントースト	ミルク	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび	にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり Hコーン缶
2日	マージンごはん さばのみそ焼き ポテトのしやしき炒め きゅうりのごまあえ 春雨スープ スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	さば ベーコン 豚肉	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	人参 さやいんげん きゅうり たけのこ 白菜 スイカ	17日	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き 温サラダ パンパン豆乳スープ スイカ	ミルク	いなり寿司 チーズ ほうじ茶	ミルク	鶏もも肉 ベーコン チーズ	ロールパン コーンフ레이크	キャベツ トマト ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ スイカ
3日	フーチパージュシー 豆腐の五目焼き 昆布イリチー スライストマト すまし汁 バナナ	ミルク	ミルク	ミルク	ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 豚三枚肉	精白米 強化米	よもぎ 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト	18日	おべんとう会	ミルク	ゴマ風味焼き菓子	ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル
4日	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	19日	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 ネーブル	ミルク	ココア蒸しパン	ミルク	白身魚 豚もも肉	精白米 強化米 そうめん	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ ネーブル
5日	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 なす パイン缶 白菜 わがざ りんご	20日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 ネーブル	ミルク	ブルーベリー	ミルク	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル
6日	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん きゅうり ネーブル	22日	豚肉ピピンパ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	ミルク	ゴマスティック	ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
8日	マージンごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ とうがんと汁 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	豚肩ロース 竹小 しらす干し わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	23日	慰霊の日	ミルク	ヒビス	ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 赤ピーマン パイン缶 人参 りんご
9日	へちまどんぶり ポテトサラダ もずくの酢物 魚のみそ汁 バナナ	ミルク	ミルク	ミルク	鶏ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ きゅうり	24日	夏野菜カレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 ネーブル	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	ミルク	鶏ささみ しらす干し もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ
10日	のりごはん レバーフライ 人参シリシリ 白菜のおひたし みそ汁 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	豚レバー 豆腐 しらす干し わかめ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ネーブル	25日	スパゲティミートソース ちくわのケチャップ煮 マッシュポテト コーンスープ バナナ	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 ウインナー しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン Hコーン缶 キャベツ
11日	マージンごはん 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳スープ スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	鮭 豚肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト	Cコーン缶 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー	26日	ごはん(強化米入り) 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル	ミルク	パースデーケーキ	ミルク	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ 大根 ネーブル
12日	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	ミルク	ミルク	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖繩そば (茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ キャベツ きゅうり バナナ	27日	炊き込みごはん トマトサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	ミルク	鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり ネーブル
13日	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 コーンスープ ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ Hコーン缶 ネーブル	29日	もずくどんぶり(コーン) かみかみごぼう パンパンサラダ みそ汁 スイカ	ミルク	ヨーグルトブレッド	ミルク	もずく 豚ひき肉 油揚げ 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 ごぼう かぼちゃ へちま スイカ
15日	ごはん(強化米入り) カレー肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ミルク	ミルク	ミルク	豚薄切り肉 干ひじき ハム わかめ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	玉ねぎ 人参 GP きゅうり Hコーン缶 トマト へちま	30日	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ ネーブル	ミルク	人参クラッカー りんごジュース	ミルク	白身魚 鶏ささみ 干ひじき ベーコン	精白米 強化米 さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ

★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。
★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★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



令和2年6月号

(作成者) 栄養士 野原正子

子ども達の元気な声が一番! \(\^o^)/

にぎやかな子ども達の声で少しずつ園生活が活気づいてきました。
『新しい生活様式』を実践しながら、子ども達には給食をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいです。
6月は食育月間です。免疫力を高める食事を意識してきた昨今ですが、継続して健康な食生活を考えていきましょう。
『歯と口の健康週間』もありますね。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日



食育ってどんなこと?
食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育むことです。基礎づくりの乳幼児期は重要な時期になります。

1年間の食育目標 (一部紹介します・・・ご家庭でも参考にしてください)

- 0、1歳児... 「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。
- 2歳児... 基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。
- 3歳児... 楽しく味わって食べる
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。
- 4~5歳児... 好き嫌いをせずに食べる 食事の大切さやマナーがわかる
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。好き嫌いは、味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。また、食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解するなどです。みんなと楽しく食事することを心がけましょう。

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ため、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、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなど効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

(引用) 食育ガイド ナツメ社



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】

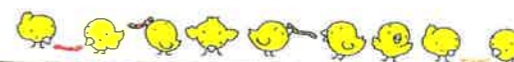
- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【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月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト 野菜スープ すまし汁 (主な材料) 米 ひき割り納豆 人参 大根 ブロッコリー あおさ ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 根菜スープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー ジャが芋 人参 コーン缶 りんご	全がゆ(べたべた) ブロッコリーのささみあん ポテトスープ りんご
2火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトほうれん草のせ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 ほうれん草 白菜 人参 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とポテトのみどり煮 白菜スープ バナナ	鶏がゆ 野菜ポタージュ スイカゼリー	鶏がゆ 野菜ポタージュ スイカゼリー
3水	10倍がゆ(とろとろ) とろとろ芋 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 トマト キャベツ りんご	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	芋がゆ⇒軟飯 炒り豆腐風 キャベツのスープ りんご	パンがゆ⇒ココロトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ (主な材料) 食パン かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 ジャが芋 トマト 人参 パナナ	スティックトースト ツナかぼちゃ トマトスープ バナナ
4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 かぼちゃ 白身魚 レタス 人参 そうめん ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 たくたくそうめん汁 ネーブル	かぼちゃがゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮風 そうめん汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ささみのくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 あおさ ささみ きゅうり 人参 ジャが芋 りんご	あおさがゆ⇒軟飯 ささみのくず煮 みそ汁 りんご
5金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 大根 なす わかめ スイカ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ⇒軟飯 豆腐のみぞれ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 白菜 人参 パナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚とポテトのうま煮 白菜スープ きなこバナナ
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 (主な材料) 米 人参 ジャが芋 ツナ缶 白菜 あおさ ゆし豆腐 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	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 大根 りんご	全がゆ⇒軟飯 白身魚のケチャップ煮 大根のみそ汁 りんご
8月	10倍がゆ(とろとろ) 冬瓜すり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ ブロッコリー とうがん 人参 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ブロッコリー-ささみあん とうがんのみそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 ブロッコリー-ささみあん とうがんのみそ汁 ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつま芋のみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご (主な材料) 米 しらす干し さつま芋 ブロッコリー 白身魚 そうめん キャベツ りんご	しらすがゆ⇒軟飯 さつま芋のみどりあえ 魚とそうめん汁 りんご
9火	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 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 わかめ	全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 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 ポテトポタージュ りんご (主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 魚と野菜のうま煮 ポテトポタージュ りんご
10水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー なす わかめ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	レバーがゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル	菜がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 人参 ブロッコリー 白菜 コーン缶 りんご	菜がゆ⇒軟飯 魚と野菜のトマト煮 白菜スープ りんご
11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 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 人参 キャベツ ジャが芋 スイカ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ スイカ	おじや あおさ汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 あおさ りんご	おじや あおさ汁 りんご
12金	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 ささみ そうめん かぼちゃ 粉寒天	全がゆ(べたべた) たくたくそうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	全がゆ⇒軟飯 そうめん汁 かぼちゃ寒天 バナナ	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル (主な材料) 米 しらす干し きゅうり 白身魚 人参 コーン缶 ジャが芋 ネーブル	しらすがゆ きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ ネーブル
13土	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 コーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ	コーンがゆ 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) チキンスープ ネーブル (主な材料) 米 かぼちゃ ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ	かぼちゃがゆ⇒軟飯 チキンスープ ネーブル

※ 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】

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)
15月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	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	全がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 人参スープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 トマト 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 魚のトマト煮 人参スープ りんご
16火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 人参ペースト バナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 ジャが芋 玉ねぎ パナナ きなこ	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐のだし煮 根菜スープ バナナ	全がゆ⇒軟飯 煮かぼちゃ 根菜スープ 手づかみポテト バナナ	パンがゆ 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご (主な材料) 食パン ジャが芋 コーン缶 ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	スティックトースト 白身魚のコーン風味 ほうれん草スープ りんご
17水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 野菜スープ トマトペースト かぼちゃペースト (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏肉 ジャが芋 人参 トマト スイカ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 かぼちゃのスープ スイカ	みどりがゆ(べたべた) チキントマト煮 手づかみポ かぼちゃのスープ スイカ	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー (主な材料) 米 さつま芋 りんご 絹ごし豆腐 あおさ 小松菜 ミルク	全がゆ⇒軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁 ミルクゼリー
18木	おべんとう				
19金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参ペースト 芋ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 人参 玉ねぎ コーン缶 そうめん 白菜	芋がゆ(べたべた) 白身魚のコーン風味 たくたくそうめん汁 ネーブル	芋がゆ⇒軟飯 白身魚のコーン風味 そうめん汁 手づかみ芋 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご (主な材料) 米 あおさ 豆腐 ほうれん草 ジャが芋 白菜 りんご	納豆がゆ⇒軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
20土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ツナ缶 玉ねぎ 大根 豆腐 わかめ	おじや 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	おじや⇒軟飯 大根と豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 人参 ジャが芋 サラダ菜 わかめ りんご	全がゆ⇒軟飯 二色豆腐 手づかみポテト ポテトスープ りんご
22月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 あおさ	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	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 人参 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ⇒軟飯 二色豆腐 手づかみポテト ポテトスープ りんご
23火	慰霊の日				
24水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し ささみ ジャが芋 玉ねぎ あおさ 絹ごし豆腐	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 手づかみポテト りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 人参 なす パナナ	全がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト風味 野菜スープ バナナ
25木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト バナナ (主な材料) 米 玉ねぎ ツナ缶 キャベツ トマト ささみ ジャが芋 人参	おじや つぶしトマト チキンスープ バナナ	おじや トマト チキンスープ バナナヨーグルト	しらすがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル (主な材料) 米 しらす干し 豆腐 ジャが芋 人参 大根 わかめ	しらすがゆ⇒軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 ネーブル
26金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト おろし大根スープ (主な材料) 米 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 あおさ	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル	全がゆ⇒軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根スープ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶	芋がゆ⇒軟飯 白身魚のミルク煮 コーンポタージュ バナナ
27土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ トマト レタス 人参 ゆし豆腐 あおさ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ⇒軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	トマトおじや 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 大根 人参 りんご	トマトおじや 豆腐と野菜のスープ りんご
29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 スイカ	菜がゆ(べたべた) 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	菜がゆ⇒軟飯 野菜マッシュ 魚のみそ汁 スイカ	全がゆ(べたべた) ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ ツナ缶 小松菜 あおさ 絹ごし豆腐	全がゆ⇒軟飯 ツナポテト あおさ汁 バナナヨーグルト
30火	10倍がゆ(とろとろ) 魚とキャベツのすり流し 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 キャベツ 白身魚 大根	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 手づかみ芋 バナナ	おじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご (主な材料) 米 キャベツ 鶏肉 小松菜 コーン缶 かぼちゃ	おじや 野菜スープ かぼちゃ寒天 りんご