

※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。

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		あか	きいろ	みどり			あか	きいろ	みどり		
1月	あわごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き みそ汁 こんにやくのソテー ネーブル ブロッコリーのゴマあえ	ミルク 人参蒸しパン ミルク	豚もも肉 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 あわ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 ブロッコリー	17水	あわごはん(強化米入り) 豚肉しょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 ヨーグルトサラダ	ミルク レモンラスク ミルク	豚薄切り肉 豆腐 卵 わかめ ハム	精白米 強化米 あわ	赤ピーマン 玉ねぎ にがり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ
2火	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き とうがんと汁 ゴーヤーの揚げ煮 パンブキンサラダ スイカ	ミルク もずく入りチャーシュー ミルク	赤魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	にがり かぼちゃ とうがん スイカ	18木	<b>お弁当会</b>	ミルク ボンデケーキ ミルク			
3水	ロールパン 魚フライ マッシュポテト ブロッコリーのしらすあえ 中華風スープ ネーブル	ミルク いなり寿司 ミルク	白身魚 しらす干し 豚ひき肉	ロールパン じゃが芋 ワタカン皮	ブロッコリー 人参 もやし 人参 ニラ ネーブル	19金	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 麻婆なす そうめん汁 きゅうりの甘酢あえ パナナ	ミルク Caウエハース アイスクリーム 食育の日	鶏もも肉 豆腐 豚ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 そうめん	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり ハイン
4木	夏野菜カレー カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	ミルク ちんびん ミルク	豚肉	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 コーン缶	20土	<b>いちごえっこ祭り</b>				
5金	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ メロン 温サラダ そうめん汁	ミルク お星様クッキー 天の川ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22月	へちまどんぶり ポテトサラダ ブロッコリー もずくスープ ネーブル	ミルク きなこクッキー ミルク	鶏ひき肉 もずく 絹ごし豆腐	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 人参
6土	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 豚汁 ネーブル スティックきゅうり	ミルク ふかし芋 ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 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 とうがん 干しいたけ	23火	あわごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう ネーブル トマト みそ汁	ミルク シナモントースト ミルク	豚レバー 竹小町 わかめ	精白米 あわ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ トマト 大根
8月	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル	ミルク ロククッキー ミルク	豚肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 オクラ Hコーン缶 きゅうり トマト	24水	スパゲティミートソース マッシュポテト ブロッコリーのゴマあえ コーンスープ スイカ	ミルク ジュシーおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏もも肉 油揚げ	スパゲティ じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶
9火	納豆ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ スイカ とうがんとそぼろ煮 トマトサラダ すまし汁	ミルク ミニキャロットサンド りんごジュース	ひきわり納豆 白身魚 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 あわ	とうがん GP トマト レタス きゅうり たけのこ しめじ	25木	ごはん(強化米入り) 八宝菜 芋とひじきのサラダ 春雨スープ パナナヨーグルト	ミルク 焼き菓子(サブレ風) ミルク	豚もも肉 干ひじき 白身魚 Pヨーグルト	精白米 強化米 さつま芋 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ えのきたけ 人参 パナナ
10水	雑穀ごはん ネーブル 肉みそ豆腐 みそ汁 パクチョイ炒め 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 豚肉 干ひじき わかめ	精白米 雑穀 さつま芋	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	26金	あわごはん(強化米入り) 野菜たっぷりさつま揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ネーブル もずくの酢物 みそ汁	ミルク パースデーケーキ ミルク	白身魚 豚ひき肉 もずく 豆腐 わかめ	精白米 強化米 あわ	人参 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり とうがん
11木	人参ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マカロニサラダ みそ汁 パナナ	ミルク くずもち ミルク	ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 マカロニ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ハイン りんご きゅうり	27土	ハヤシライス キャベツのツナあえ すまし汁 ネーブル	ミルク 星たべよ ミルク バナナ	鶏もも肉 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP キャベツ きゅうり たけのこ
12金	冷やし中華 豆腐のかき揚げ 温サラダ② ネーブル	ミルク みそおにぎり ミルク	豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん	きゅうり 人参 干しいたけ Hコーン缶 トマト ブロッコリー ネーブル	29月	あわごはん(強化米入り) 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮 ネーブル スライストマト もずくスープ	ミルク ヨーグルト入り クイックパン カルピス	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく	精白米 強化米 あわ マッシュポテト	Hコーン缶 人参 糸こんにやく オクラ トマト たけのこ ネーブル
13土	のりごはん(強化米入り) とうふのケチャップ煮 人参シリシリー みそ汁 ネーブル	ミルク タンナーファークルー ミルク バナナ	ウィンナー 竹小町 ツナ缶 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし へちま ネーブル	30火	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 フルーツヨーグルトサラダ	ミルク ゴマ風味焼き菓子 ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ Pヨーグルト	精白米	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう へちま バナナ
16火	もずくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ 大根汁 ネーブル	ミルク 人参ケーキ ミルク	もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう トマト レタス きゅうり	31水	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリー そうめん汁 くずきりの甘酢あえ メロン	ミルク フランスパン (ジャム) ミルク	白身魚 竹小町 豚肉	精白米 強化米	サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ メロン

★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。



# 食育だより

令和元年7月号 (作成者) 栄養士 野原正子

## 夏だあ〜！ ちゃんと食べよう！ たくさん遊ぼう！！

梅雨が明けると夏も本番になりますね。暑さ対策をしっかり行い、夏を楽しんでください。食欲が低下すると、そうめんや冷やし中華などに偏りがちですが、栄養バランスが崩れないように肉や魚などのたんぱく質、お野菜のビタミンなどにも気配りしましょう。



お子さんと一緒にやってみよう！遊んでみよう！

## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

## 野菜の切り口の観察

子ども達が野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。オクラは星型、ピーマンの中は空洞・・・と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば、お子さんが見ている前で切ってみましょう。包丁が使えるようになったら、自分で切ってみるのもいいですね。縦に切った場合と、横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方ができます。



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもいいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。





# 離乳食こんだて

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
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 月	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 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ キャベツ ジャが芋 わかめ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	全がゆ(べたべた) 肉じゃが風 人参スープ りんご (主な材料) 米 鶏ささみ ジャが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが風 人参スープ りんご
2 火	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 白身魚 ジャが芋 とうがん 豆腐 わかめ スイカ	かぼちゃがゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 冬瓜汁 スイカ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 冬瓜汁 手づかみ冬瓜 スイカ	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ バクチョイ かぼちゃ 豆腐 きなこ 人参 りんご	おじや かぼちゃのきなこかけ みそ汁 りんご
3 水	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 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 レタス バナナ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	おじや ポテトきなこかけ 魚スープ りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 レタス さつまいろ きなこ 白身魚 とうがん りんご	おじや ポテトきなこかけ 魚スープ りんご
4 木	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 きゅうり 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 ネーブル	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテトお焼き みそ汁 りんご (主な材料) 米 ジャが芋 ツナ缶 人参 鶏肉 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き みそ汁 りんご
5 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー 白身魚 そうめん 大根 チンゲン菜 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	二色がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 そうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー (主な材料) 米 ひき割り納豆 ジャが芋 人参 トマト キャベツ 粉寒天 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 手づかみポテト 野菜のスープ煮 ゆるゆるりんごゼリー
6 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とうがんすり流し すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご (主な材料) 米 ツナ缶 人参 ブロッコリー きゅうり ジャが芋 玉ねぎ りんご	おじや きゅうりのおかか煮 ポテトスープ りんご
8 月	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 玉ねぎ 人参 トマト ジャが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と根菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト ネーブル	トマトがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁 (主な材料) 米 トマト 人参 きゅうり そうめん りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 りんご きゅうりのおかか煮 くたくたそうめん汁
9 火	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 トマトペースト とうがんスープ (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ レタス とうがん トマト りんご	あおさがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 野菜スープ りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー (主な材料) 米 パン 人参 とうがん ミルク かぼちゃ 玉ねぎ スイカ	スティックトースト 白身魚のミルク煮 かぼちゃスープ スイカゼリー
10 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 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 さつまいろ わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ さつまいろ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ さつまいろ 手づかみ芋 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 人参スープ きなこバナナ (主な材料) 米 あおさ 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ きなこ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 人参スープ きなこバナナ
11 木	10倍がゆ(とろとろ) とうがんと人参すり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 わかめ バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 バナナ	鶏おじや 野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) さつまいろの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル (主な材料) 米 さつまいろ チンゲン菜 玉ねぎ コーン缶 人参 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいろの重ね煮 チンゲン菜ポタージュ ネーブル
12 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白身魚とブロッコリーのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 白身魚 ブロッコリー そうめん 豆腐 トマト レタス ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 みそ汁 バナナ (主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ あおさ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 みそ汁 バナナ
13 土	10倍がゆ(とろとろ) ポテトペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 ブロッコリー 人参 ジャが芋 青のり ゆし豆腐 ネーブル	みそおじや コロコロ煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	みそおじや 煮ポテト ゆし豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のケチャップ風味 かぼちゃのスープ 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。



【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
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)
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 レタス 白身魚 トマト 大根 人参 そうめん わかめ りんご	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ煮込みそうめん汁 りんご 手づかみ大根	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 人参 レタス ジャが芋 コーン缶 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 野菜スープ ネーブル
17 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 りんご 人参 鶏肉 わかめ キャベツ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 バナナヨーグルト	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご (主な材料) 米 玉ねぎ 白身魚 ブロッコリー ジャが芋 人参 コーン缶 りんご	おじや ポテトおやき風 人参スープ りんご
18 木	<b>お弁当会</b>				
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐の二色あえ とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー ジャが芋 わかめ 鶏肉	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) さつまいろきなこかけ チキン野菜スープ りんご (主な材料) 米 さつまいろ きなこ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 さつまいろきなこかけ チキン野菜スープ りんご
20 土	<b>いちごえっこ祭り</b>				
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚と野菜のすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 きなこ 豆腐 あおさ スイカ	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のうま煮 ポテトマッシュ 豆腐スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のうま煮 ポテト団子きなこかけ 豆腐スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー (主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 人参 わかめ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 みそ汁 スイカゼリー
23 火	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 (レバー) 白身魚 大根 人参 豆腐 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 みそ汁 りんご	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンポタージュ ネーブル (主な材料) 米 パン 鶏ささみ ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 ネーブル	スティックトースト チキンポタージュ ネーブル
24 水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐バナナ 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 トマト 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 人参 ジャが芋 コーン缶 バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ バナナ	トマトリゾット風 だし豆腐 野菜スープ 手づかみポテト バナナ	全がゆ(べたべた) ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり あおさ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが きゅうりのおかか煮 みそ汁 スイカ
25 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 芋ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 小松菜 白身魚 玉ねぎ 人参 コーン缶 そうめん バナナ	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 豆腐 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ジャが芋 わかめ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のくず煮 みそ汁 りんご
26 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 絹ごし豆腐のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 とうがん あおさ 豆腐 ネーブル	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 みそ汁 手づかみ冬瓜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ (主な材料) 米 青のり きゅうり 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 小松菜 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ バナナ
27 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 鶏肉 きゅうり わかめ 絹ごし豆腐 ネーブル	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	全がゆ(べたべた) 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 玉ねぎ 青のり 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とじゃが玉のうま煮 みそ汁 りんご
29 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 コーン缶 ブロッコリー ジャが芋 かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のクリーム煮 かぼちゃのスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナヨーグルト (主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー 人参 バナナ Pヨーグルト	ひじきがゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのだし煮 野菜スープ バナナヨーグルト
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトと小松菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 鶏肉 あおさ バナナ	全がゆ(べたべた) ポテトのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのそぼろ煮 みそ汁 手づかみ人参 バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご (主な材料) 米 小松菜 人参 きゅうり 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー りんご	おじや きゅうりのおかか煮 魚と野菜のスープ りんご
31 水	10倍すりつぶしがゆ ⇒ 7倍がゆ ブロッコリーすりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 鶏肉 人参 ブロッコリー そうめん ネーブル	菜がゆ 鶏肉と野菜のうま煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 そうめん汁 ネーブル	みどりがゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご (主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉ねぎ 人参 ジャが芋 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご