

★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(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ			おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
木	1 青菜の混ぜごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草炒め みそ汁 りんご	ミルク	うさぎさんクッキー	ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 竹小町 ツナ缶 豆腐 わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	土	17 鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 みかん	ミルク	りんご	ミルク	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
金	2 マーজনごはん 鮭のみみじ焼き こんにやくのソテー ブロッコリーのゴマあえ もずくスープ パナナ	ミルク	ココアケーキ(卵抜き)	ミルク	鮭 豚肩ロース もずく	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	月	19 のりごはん(強化米入り) ちくわのみみじ揚げ とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 みかん 食育の日	ミルク	ヨーグルトブレッド	ミルク	竹小町 豚ひき肉 油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
土	3 カレーピラフ 豆腐のケチャップ煮 コンソープ みかん	ミルク	ふかし芋	ミルク	鶏もも肉 ウィンナー	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	火	20 マージンごはん チキン照り焼き ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 柿	ミルク	人参クラッカー	ミルク	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
月	5 納豆ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) スティックきゅうり 大根汁 みかん	ミルク	どら焼き	ミルク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも薄切り 肉 竹小町 ツナ缶 わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	水	21 マージンごはん 厚揚げのケチャップ煮 ほうれん草のゴマあえ もずくのみそ汁 梨	ミルク	パンキン揚げパイ	ミルク	厚揚げ 豚もも肉 もずく 白身魚	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
火	6 マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ ゴマじゃが みそ汁 梨	ミルク	キャロットサンド	ミルク	鶏もも肉 干ひじき 豆腐 ツナ缶	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	木	22 三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ レタスのスープ みかん	ミルク	大学芋	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
水	7 マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ みそ汁 みかん	ミルク	揚げパン	ミルク	豚レバー 豚ひき肉 干ひじき 豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	金	23 のりごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 人参シリシリ そうめん汁 梨	ミルク	ちんびん	ミルク	白身魚 豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
木	8 肉みそスパゲティ かぼちゃのマリネ 白菜スープ パナナ	ミルク	おにぎり(じゃこおかか)	ミルク	豚ひき肉 ベーコン しらす干し	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	土	24 クファージュシー 豚汁 ブロッコリー みかん	ミルク	星たべよ バナナ 保育乳	ミルク	ツナ缶 豚肉	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
金	9 芋ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	ミルク	マドレーヌ(卵不使用)	ミルク	白身魚 鶏ささみ 豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	月	26 くりごはん 西京焼き 春雨の中華炒め みそ汁 柿	ミルク	ジャム入りマフィン	ミルク	白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
土	10 もずくどんぶり かりかりきゅうり ゆし豆腐汁 みかん	ミルク	コッペパン	ミルク	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	火	27 ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリーとトマトのゴマあえ 中華スープ バナナ	ミルク	くずもち	ミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
月	12 タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	ミルク	オートミールスナック	ミルク	豚ひき肉 干ひじき 油揚げ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	水	28 ごはん(強化米入り) スパゲティミートソース ほうれん草炒め ポテトスープ りんご	ミルク	フランスパン (ジャム) 保育乳	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
火	13 マージンごはん ローストチキン 野菜チャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 柿	ミルク	ツナマヨトースト	ミルク	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	木	29 ごはん(強化米入り) 鶏ささみの甘酢あんかけ 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	ミルク	黒糖蒸しパン	ミルク	鶏ささみ ハム 白身魚	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
水	14 フィッシュカツカレー ブロッコリーのゴマあえ すまし汁 りんご	ミルク	お麩ラスク	ミルク	白身魚 絹ごし豆腐	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	金	30 ロールパン かぼちゃのグラタン ほうれん草のツナあえ 豚肉と白菜のスープ バナナ	ミルク	パースデーケーキ	ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 しらす干し	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
木	15 おべんとう会	ミルク	人参蒸しパン	ミルク	鶏もも肉 豆腐 豚肩ロース もずく ツナ缶	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	土	31 キーマカレー(強化米入り) わかめスープ みかん	ミルク	タンナファクルー バナナ 保育乳	ミルク	鶏ひき肉 わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
金	16 沖繩そば ほうれん草のソテー キャベツのツナあえ 梨	ミルク	いなり寿司	ミルク	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン ツナ缶	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	★	★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。	ミルク	保育乳	ミルク	鶏ひき肉 わかめ	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする

令和2年10月号

(作成者) 栄養士 野原正子

『食卓での楽しい会話』は、何よりのごちそう!



触覚・嗅覚・味覚を意識した会話も大切ですね。

どんな感じ? どんな匂い? どんな味? どんな音? ...表現を促してみよう。



実際に食べながら表現できる言葉は、絵本や画像と違い、しっかりと理解し、身に付き、語彙力の向上に役立ちます。

★ 口当たり(歯ざわり)を表現してみよう

食材の口当たりや歯触り、手触りを想像したり、実際に食べてみて、言葉で表現できるように促してみよう。また、「りんご」や「きゅうり」など、噛んだときに音が出る食材の音の表現もよいでしょう。日本語には触覚を表す言葉がたくさんありますね。



＜表現例＞  
つるつるしている、冷たい  
やわらかい、なめらか、  
すぐ歯でくずれる、  
とけそう など



＜表現例＞  
つるつるしている、  
温かい、熱い、  
やわらかい、なめらか、  
こしがある など



＜表現例＞  
シャキシャキしている、  
シャリシャリしている、  
冷たい、  
かたい など

★ 匂いや味を表現してみよう

実際の食材やイラストと、写真などをみて、想像するのも楽しい会話につながります。みかんなどでは、すっぱかったり甘かったり、個性差があることも理解できるといいですね。



＜匂いの表現例＞  
ツーンとした匂い、  
いい匂い、  
目にしみる、  
土の匂い など



＜匂いの表現例＞  
さわやかな匂い、  
いい匂い、  
フレッシュな匂い など



＜匂いの表現例＞  
臭い、こぼしい匂い、  
腐ったような匂い、  
生臭い など

＜味の表現例＞  
辛い、甘い、  
しょっぱい など

＜味の表現例＞  
すっぱい など

＜味の表現例＞  
しょっぱい、腐ったような味  
しょうゆの味 など



ママ〜! おさかな、あまずっぱくて、  
おいしいよ! ケチャップのあじだね。





# 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	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテト・冬瓜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ジャが芋 人参 とうがんと豆腐 りんご	みどりがゆ 根菜マッシュ 豆腐のみそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト	あおさがゆ(べたべた) 魚とかぼちゃのスープ煮 たくたくそうめん汁 梨	あおさがゆ ⇒ 軟飯 魚とかぼちゃのスープ煮 そうめん汁 梨
2	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 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 コーンスープ バナナ	おじや 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 みそ汁 りんご
3	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトマッシュ すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 みかん	野菜がゆ(べたべた) ポテトポターージュ みかん	野菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトポターージュ みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 みそ汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ブロッコリー 大根 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ツナ人参 あおさ汁 芋とりんごのきんとん 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー あおさ 大根 さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) ツナ人参 納豆汁 手づかみ芋 芋とりんごのきんとん 米 人参 ツナ缶 ブロッコリー あおさ 大根 さつま芋 りんご
6	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 ジャが芋 梨	あおさがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ	パンがゆ→ころころトースト コーンポターージュ ゆるゆるりんごゼリー 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 りんご	スティックトースト(手づかみ) コーンポターージュ ゆるゆるりんごゼリー
7	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 かぼちゃ 豆腐 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	レバーがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのとろ煮 みそ汁 みかん	きなこがゆ(べたべた) ツナじゃが ほうれん草スープ りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが ほうれん草スープ りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん パナナ	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 たくたくそうめん汁 バナナ	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 そうめん汁 バナナ	納豆がゆ(べたべた) しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 しらすと人参のだし煮 みそ汁 りんご
9	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋のトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 人参 白身魚 ブロッコリー 大根 わかめ りんご	芋がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみ大根 りんご	あおさがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん 野菜スープ バナナ
10	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 玉ねぎ ささみ ジャが芋 コーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ポテトスープ みかん	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト とろとろさつま芋 すまし汁 (主な材料) 米 人参 さつま芋 白身魚 レタス トマト 玉ねぎ あおさ みかん	芋がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのブロッコリーあん 人参スープ りんご
13	10倍がゆ(とろとろ) 人参・かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 白菜 人参 そうめん あおさ パナナ	かぼちゃがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 たくたくそうめん汁 バナナ	パンがゆ→ころころトースト さつま芋マッシュ チキンスープ りんご	スティックトースト さつま芋団子(手づかみ) チキンスープ りんご
14	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 ジャが芋 人参 玉ねぎ りんご	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のかぼちゃあん みそ汁 バナナ寒天
15	おべんとう会 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 コーン缶 さつま芋 りんご	全がゆ(べたべた) ほうれん草だし煮 人参スープ りんごと芋のきんとん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草だし煮 さつま芋スープ りんごと芋のきんとん	全がゆ(べたべた) ほうれん草だし煮 人参スープ りんごと芋のきんとん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草だし煮 さつま芋スープ りんごと芋のきんとん

【NO2】

令和2年10月

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)
16	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 人参 キャベツ そうめん 梨	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 そうめん汁 梨	コーンがゆ(べたべた) ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 米 コーン缶 ジャが芋 ブロッコリー 豆腐 あおさ りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 ポテトお焼き風 豆腐のみそ汁 りんご 手づかみポテト
17	10倍がゆ(とろとろ) とろとろバナナ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ みかん	全がゆ(べたべた) ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトマッシュ 鶏と野菜のトマトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがんとトマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご
19	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 ブロッコリー とうがんと人参 ささみ ジャが芋 わかめ みかん	みどりがゆ(べたべた) 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 冬瓜のそぼろ煮風 みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご 米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうがんとトマト りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 とうがんとトマトのスープ りんご
20	10倍がゆ(とろとろ) 大根ペースト 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 トマト 豆腐 人参 大根 あおさ パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 梨	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 梨 手づかみ大根	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 ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 かぼちゃスープ りんご
21	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 人参 白身魚 ほうれん草 ジャが芋 あおさ 梨	人参がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨	人参がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトのみそ汁 梨 手づかみポテト	全がゆ(べたべた) 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポターージュ りんご 米 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ コーン缶 ほうれん草 人参 ジャが芋 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とかぼちゃのとろ煮 コーンポターージュ りんご
22	10倍がゆ(とろとろ) あけぼの豆腐 ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 レタス ジャが芋 わかめ りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ りんご 手づかみ人参	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ 米 ささみ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 コーン缶 ほうれん草 パナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 コーンスープ きなこバナナ
23	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 青のり 白身魚 ブロッコリー 人参 そうめん 梨	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 たくたくそうめん汁 梨	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 そうめん汁 梨	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご 米 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ブロッコリー 豆腐 ほうれん草	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 豆腐のみそ汁 りんご
24	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 豆腐 大根 みかん	鶏おじや みそ汁 みかん	鶏おじや 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 米 ブロッコリー 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ 梨	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 梨
26	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁 手づかみ大根 みかん	全がゆ(べたべた) きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご 米 きゅうり ささみ ジャが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 きゅうりのおかか煮 チキンスープ りんご
27	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 豆腐 人参 ジャが芋 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 根菜スープ バナナ	おじや 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨 米 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ りんご ブロッコリー ジャが芋 梨	おじや ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 みそ汁 梨
28	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し トマトペースト 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 あおさ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 たくたくそうめん汁 バナナ寒天 米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ そうめん パナナ 寒天	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 そうめん汁 バナナ寒天
29	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ポテトすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 キャベツ 白身魚 ジャが芋 青のり 人参 コーン缶 梨	菜がゆ(べたべた) 魚のポテト煮 人参スープ 梨	菜がゆ ⇒ 軟飯 魚のポテト煮 人参スープ 梨	納豆がゆ(べたべた) 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ 米 ひき割り納豆 大根 人参 ツナ缶 ほうれん草 ジャが芋 パナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 根菜のツナ煮 みそ汁 バナナ
30	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 コーン缶 パナナ	全がゆ(べたべた) かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのだし煮 鶏と野菜のスープ バナナ	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー 米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 りんご	具だくさんおじや 豆腐のみそ汁 ゆるゆるりんごゼリー
31	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 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 コーン缶 ジャが芋 みかん	鶏おじや ポテトスープ みかん	鶏おじや ポテトスープ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の磯煮 みそ汁 りんご 米 白身魚 あおさ ジャが芋 人参 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の磯煮 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。

