



4月



給食こんだて



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★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	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る			みどり 体の調子をよく する	午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する
1 土	鶏肉のあんかけ弁 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル (ご入園・ご進級 おめでとうございます)	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 白菜 ネーブル	15 土	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル (4月第3日曜日は、もずくの日)	*** せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
3 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	米せんべい 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ピーマン きゅうり レタス りんご	17 月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ りんご
4 火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 白菜のおひたし ポテトスープ ネーブル	パナナ ココア蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 ねぎ 糸こんにやく GP ニラ 白菜 えのきたけ ほうれん草 ネーブル	18 火	マージンごはん レバーフライ こんにやくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル	パナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	刻みサラダ菜 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ねぎ ネーブル
5 水	マージンごはん 白身魚のタルタル焼き 人參シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	米せんべい ちんびん 保育乳	白身魚 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	19 水	沖繩そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご 食育の日	米せんべい しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン 鶏ささみ しらす干し	沖繩そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり りんご
6 木	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ	米せんべい いなり寿司 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	20 木	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ 大根汁 パナナ	りんご お麩ラスク 保育乳	さば 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ねぎ さやいんげん ブロッコリー 大根 パナナ
7 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	りんご キャロットサンド 保育乳	鶏もも肉 竹小町 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ	ごぼう ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく ブロッコリー キャベツ しめじ えのきたけ ネーブル	21 金	黒米ごはん 豚肉のマーレード焼き 五目きんぴら 白菜のおかかあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい サンゴウチグラーシー 三月菓子 保育乳	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにやく 干しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ ネーブル
8 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	22 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)	*** はちや棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
10 月	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 バナナ	米せんべい 蒸し芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ 白ゴマ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり とうがん ねぎ バナナ	24 月	マージンごはん チキン照り焼き 人參シリシリー マカロニサラダ みそ汁 パナナ	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー りんご きゅうり 大根 ねぎ バナナ
11 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり そうめん汁 りんご	パナナ オートミールスナック 保育乳	白身魚 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	サラダ菜 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ りんご	25 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き みそきんぴら ブロッコリー 春雨スープ パナナ	りんご ポテト磯辺揚げ 保育乳	豚肩ロース 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー たけのこ パナ ナ
12 水	お弁当会	米せんべい ちんすこう(ココア風味) 保育乳				26 水	カレーピラフ 豆腐ナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル 誕生日会	米せんべい グレープゼリー せんべい 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ねごとマト ブロッコリー えのきたけ 大根 ねぎ ネーブル
13 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	りんご みそおにぎり 麦茶 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パン缶レーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ	27 木	マージンごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのココロ揚げ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	パナナ ジャムサンド 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ 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
14 金	たけのこごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) ブロッコリー 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米	たけのこ ブロッコリー 切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにやく ネーブル	28 金	のりごはん(強化米入り) 豚大根のみそ煮 ポイルウィンナー コーンサラダ レタスのスープ りんご	米せんべい マシュマロサンド 保育乳	豚肩ロース ウィンナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにやく Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご

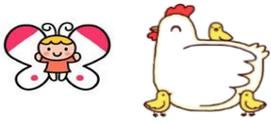
★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

★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。





離乳食こんだて



【令和 5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。



【NO 1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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 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	全がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜のみそ汁 ネーブル	おじや ほうれん草スープ りんご	おじや ほうれん草スープ りんご
(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 あおさ ネーブル			米 玉ねぎ 人参 白菜 ささみ ほうれん草 Cコーン缶 りんご		
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 根菜ペースト 白菜すりつぶし 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと根菜のスープ煮 野菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 あおさ汁(みそ風味) ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 あおさのみそ汁 ネーブル
(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス 白菜 りんご			米 絹ごし豆腐 人参 ほうれん草 あおさ じゃが芋 ネーブル		
4 火	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	納豆がゆ(べたべた) ツナじゃが 白菜スープ(みそ風味) ネーブル	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが 白菜のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん かぼちゃスープ りんご
(主な材料) 米 ひきわり納豆 じゃが芋 玉ねぎ ツナ缶 白菜 あおさ ネーブル			米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ		
5 水	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	のりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のだし煮 大根汁(みそ風味) バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のだし煮 大根のみそ汁 バナナ	鶏がゆ(べたべた) 根菜ツナ煮 ブロッコリースープ ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 根菜ツナ煮 ブロッコリースープ ネーブル
(主な材料) 米 青のり 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 バナナ			米 ささみ 大根 人参 ツナ缶 ブロッコリー Cコーン缶 ネーブル		
6 木	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ 野菜スープ	菜がゆ(べたべた) ポテトのみどりあんかけ 豆腐と人参のスープ バナナ	菜がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあんかけ 豆腐と人参のスープ バナナ	おじや 煮魚(トマト風味) くたくたそうめん汁 りんご	おじや 煮魚(トマト風味) そうめん汁 りんご
(主な材料) 米 白菜 じゃが芋 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ バナナ			米 人参 玉ねぎ ツナ缶 白身魚 トマト そうめん あおさ		
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 野菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 野菜スープ ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト チキンスープ ゆるゆるりんごゼリー	スティックトースト チキンスープ りんごゼリー
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ ネーブル			食パン ミルク じゃが芋 玉ねぎ 人参 Cコーン缶 ささみ りんご 粉寒天		
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ	おじや ポテトスープ ネーブル	おじや ポテトスープ ネーブル	鶏がゆ(べたべた) かぼちゃ煮物 コーンスープ りんご	鶏がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 コーンスープ りんご
(主な材料) 米 人参 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 キャベツ ネーブル			米 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 人参 りんご		
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト とうがんスープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 とうがんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 とうがんのみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のくず煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のくず煮 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 小松菜 とうがん あおさ バナナ			米 ささみ とうがん 人参 じゃが芋 玉ねぎ Cコーン缶 りんご		
11 火	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 とうがんすり流し	のりがゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん汁 バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 ほうれん草スープ りんご
(主な材料) 米 青のり 白身魚 ほうれん草 そうめん 人参 とうがん バナナ			米 サラダ菜 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 Cコーン缶		
12 水	10倍がゆ(とろとろ) とろとろトマト・ポテト 大根すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜の煮物 すまし汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜の煮物 すまし汁 ネーブル	人参がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ	人参がゆ⇒軟飯 白身魚のトマト煮 かぼちゃスープ バナナ
(主な材料) 米 豆腐 じゃが芋 人参 大根 わかめ ネーブル			米 人参 白身魚 トマト かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶		
13 木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し 人参ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 かぼちゃスープ りんご	おじや 魚のスープ バナナゼリー	おじや 魚のスープ バナナゼリー
(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ Cコーン缶 りんご			米 ツナ缶 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 人参 バナナ 粉寒天		
14 金	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し ポテトすり流し すまし汁	鶏がゆ(べたべた) ポテトのみどりあん ゆし豆腐(薄) ネーブル	鶏がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあん ゆし豆腐(薄) ネーブル	魚と野菜のおじや さつま芋団子 かぼちゃスープ(みそ風味) りんご	魚と野菜のおじや さつま芋団子 かぼちゃのみそ汁 りんご
(主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 ブロッコリー ゆし豆腐 あおさ ネーブル			米 白身魚 ブロッコリー 人参 さつま芋 青のり かぼちゃ		

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	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)
15 土	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーすり流し 人参ペースト すまし汁 	おじや 豆腐スープ ネーブル	おじや 豆腐のみそ汁 ネーブル 	のりがゆ(べたべた) 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 ツナ缶 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 豆腐 あおさ ネーブル			米 青のり 白身魚 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 りんご		
17 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 りんご	おじや きなこポテト かぼちゃスープ ネーブル	おじや きなこポテト かぼちゃスープ ネーブル
(主な材料) 米 絹ごし豆腐 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーン缶 りんご			米 人参 レタス ツナ缶 じゃが芋 きなこ かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル		
18 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 小松菜すりつぶし とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみのみどりあん とうがんスープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん とうがんのみそ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのだし煮 くたくたそうめん汁 ネーブル
(主な材料) 米 ささみ 小松菜 とうがん わかめ バナナ			米 サラダ菜 豆腐 じゃが芋 人参 そうめん ネーブル		
19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト すまし汁	あおさがゆ(べたべた) ささみのみどりあん 人参スープ りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ささみのみどりあん 人参スープ りんご	くたくたうどん汁 かぼちゃ寒天 ネーブル	うどん汁 かぼちゃ寒天 ネーブル
(主な材料) 米 あおさ ささみ じゃが芋 ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご			うどん 白身魚 人参 ほうれん草 かぼちゃ ミルク 粉寒天 ネーブル		
20 木	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	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 大根のみそ汁 バナナ	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ほうれん草スープ りんご
(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり 大根 わかめ バナナ			米 キャベツ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 りんご		
21 金	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 白菜すりつぶし 人参ペースト すまし汁	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのツナ煮 豆腐スープ ネーブル	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのツナ煮 豆腐スープ ネーブル	のりがゆ(べたべた) ささみのスープ煮 ポテトスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのスープ煮 ポテトスープ りんご
(主な材料) 米 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ツナ缶 豆腐 あおさ ネーブル			米 青のり ささみ じゃが芋 人参 コーン缶 りんご		
22 土	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 	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	おじや 豆腐と野菜のスープ ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 りんご 
(主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ じゃが芋 ささみ 人参 コーン缶 ネーブル			米 ほうれん草 白身魚 玉ねぎ 人参 あおさ りんご		
24 月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のうま煮 大根汁(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のうま煮 大根のみそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 コーンポタージュ りんご
(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ バナナ			米 白身魚 ブロッコリー コーン缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご		
25 火	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 白菜すりつぶし すまし汁	全がゆ(べたべた) ささみとかぼちゃのうま煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとかぼちゃのうま煮 白菜スープ バナナ	おじや ポテトマッシュ 白菜のスープ(みそ風味) りんご	おじや ポテトマッシュ 白菜のスープ(みそ風味) りんご
(主な材料) 米 ささみ かぼちゃ 白菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 バナナ			米 人参 ブロッコリー ささみ じゃが芋 青のり 白菜 じゃが芋 りんご		
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 白菜スープ(みそ風味) バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 白菜のみそ汁 バナナ	おじや 鶏と野菜のスープ りんご	おじや 鶏と野菜のスープ りんご
(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー 人参 白菜 わかめ ネーブル			米 ブロッコリー 玉ねぎ ささみ 白菜 人参 りんご		
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのスープ煮 そうめん汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) ポテトのみどりあん 人参ポタージュ バナナ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 ポテトのみどりあん 人参ポタージュ バナナ
(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ かぼちゃ そうめん 人参 ネーブル			米 あおさ じゃが芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン缶 バナナ		
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根すりつぶし 人参ペースト 野菜スープ	のりがゆ(べたべた) 根菜だし煮 豆腐と野菜のスープ りんご	のりがゆ ⇒ 軟飯 根菜だし煮 豆腐と野菜のスープ りんご	全がゆ(べたべた) 煮魚の人参あん 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚の人参あん 野菜スープ バナナ
(主な材料) 米 青のり 大根 絹ごし豆腐 玉ねぎ キャベツ りんご			米 白身魚 人参 レタス キャベツ じゃが芋 バナナ		

スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。

※ 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。