



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 | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日 曜 | 献立名 | おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | |
|--------|--|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|---------|---|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| | | | 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 よくなる | | | | 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 よくなる | |
| 木 | カレーピラフ 豚肉の香味焼き 拌三絲 レタスのスープ ネーブル | りんご ココア蒸しパン 保育乳 | 鶏もも肉 ハム 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ 春雨 | 人参 GP 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ | 16 金 | 黒米ごはん 白身魚のもみじ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 パナナ | 米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳 | 白身魚 豆腐 卵 もずく | 精白米 黒米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | 人参 もやし にがうり 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ニラ パナナ | |
| 金 | スパゲティナポリタン フライドポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナ | 米せんべい しらすおにぎり 保育乳 | 豚ひき肉 ウィンナー しらす干し | ▲スパゲ ティ じゃが芋 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ | 17 土 | 豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル | *** げんまい棒 保育乳 | 豚肩ロース 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ ネーブル | |
| 土 | 豚肉のみそどんぶり きゅうりの甘酢あえ ゆし豆腐 ネーブル | *** 亀の甲せんべい 保育乳 | 豚もも肉 しらす干し わかめ ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | 赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ねぎ ネーブル | 19 月 | マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル | 米せんべい ジャムケーキ 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 | 人参もやし ブロッコリー パン缶 桃缶 りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル | |
| 月 | ごはん(強化米入り) オクラ納豆 とうがんのそぼろ煮 ポテトサラダ 魚のみそ汁 ネーブル | 米せんべい サーターアングギー 保育乳 | ひきわり納 豆 豚ひき肉 白身魚 もずく | 精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ | オクラ とうがん GP 人参 パン缶 レーズン 大根 ネーブル | 20 火 | スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パン缶 | バナナ ヨーグルト蒸しパン 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 絹ごし豆腐 | スパゲティ さつま芋 | 人参トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン レタス 玉ねぎ えのきたけ パン缶 | |
| 火 | マージンごはん さばのりんごソースかけ 切干大根のイリチー トマトサラダ みそ汁 ネーブル | りんご くずもち 保育乳 | さば 鶏ささみ 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにゃく レタス 白菜 きゅうり パナ | 21 水 | ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ ポテトサラダ パンキン豆乳スープ バナナ | 米せんべい みそおにぎり 麦茶 | 白身魚 鶏ささみ 調製豆乳 ツナ缶 | ◎ロールパン (超熱) じゃが芋 精白米 強化米 | 人参 ごぼう 玉ねぎ みかん缶 りんご 玉ねぎ レーズン かぼちゃ バナナ | |
| 水 | じゃこ入り梅ごはん チキン照り焼き ほうれん草炒め マッシュポテト みそ汁 りんご | 米せんべい 人参クラッカー 保育乳 | ちりめんじゃこ 鶏もも肉 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 | 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご | 22 木 | チキンカレー(強化米) スティックきゅうり(塩) わかめスープ ヨーグルトサラダ | りんご 豆腐ブレッド 保育乳 | 鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ | |
| 木 | マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー 春雨スープ パナナ | バナナ 大学芋 保育乳 | 厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 白身魚 | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜 パナナ | 23 金 | 慰霊の日 | | | | | |
| 金 | 黒米ごはん 白身魚のタルタル焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 ネーブル | 米せんべい ヨーグルトブレッド 保育乳 | 白身魚 豚ひき肉 | 精白米 黒米 強化米 そうめん | 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ サラダ菜 ねぎ スイカ | 24 土 | クファージュシー ブロッコリーとトマトのごまあえ 豚汁 ネーブル | *** はちや棒 保育乳 | ツナ缶 豚肉 | 精白米 強化米 練りごま | 人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー トマト ねぎ 大根 昆布 ネーブル | |
| 土 | ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル | *** くろ棒 保育乳 | 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ネーブル | 26 月 | のりごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ 中華スープ ネーブル | 米せんべい キャロットサンド 保育乳 | 豚肉 干ひじき ハム 鶏ささみ | 精白米 強化米 じゃが芋 春雨 | 糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP きゅうり 長ネギ Hコーン缶 チンゲン菜 ネーブル | |
| 月 | タコライス ゴーヤーの揚げ煮 白菜スープ バナナ | 米せんべい 黒糖蒸しパン 保育乳 | 豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ | 精白米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ | 玉ねぎ 人参 トマト レタス にがうり 白菜 パセリ Cコーン缶 バナナ | 27 火 | マージンごはん お魚バーグ こんにゃくのソテー ブロッコリー すまし汁 りんご | バナナ スイートポテト 保育乳 | 魚すりみ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 もちきび | 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ ねぎ えのきたけ りんご | |
| 火 | 沖縄そば ごまかぼちゃ コーンサラダ りんご | バナナ いなり寿司 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ (卵不使用) | 沖縄そば (茹) 白ゴマ | 刻み昆布 山東菜 コーン缶 かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご | 28 水 | もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル | 米せんべい アップルケーキ 保育乳 | もずく 豚ひき肉 しらす干し 豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ | ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 大根 ねぎ ネーブル | |
| 水 | お弁当会 | | | | | 29 木 | 黒米ごはん 豚肉の香味焼き ポテトのそぼろ煮 トマトときゅうりの酢みそあえ 中華スープ パナナ | りんご お麩ラスク 固形ヨーグルト 保育乳 | 豚肩ロース 鶏ひき肉 竹小町 わかめ 白身魚 | 精白米 黒米 強化米 白ゴマ じゃが芋 春雨 | 長ねぎ 人参 GP トマト きゅうり チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ | |
| 木 | ごはん レバーフライ 五目きんぴら トマトサラダ みそ汁 ネーブル | りんご オートミールスナック 保育乳 | 豚レバー 鶏もも肉 竹小町 豆腐 わかめ | 精白米 | ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ トマト レタス きゅうり とうがん ねぎ ネーブル | 30 金 | 磯ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン缶 | 米せんべい ちんすこう(ココア風味) 保育乳 | わかめ 鶏もも肉 豚肉 もずく | 精白米 強化米 白ゴマ | 赤ピーマン GP 人参 なが うり キャベツ もやし トマト 大根 ブロッコリー えのきたけ パン缶 | |

★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。





【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。

【NO1】

(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 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 ささみ かぼちゃ レタス 玉ねぎ りんご | 全がゆ(べたべた) 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と人参のスープ煮 野菜スープ りんご | 菜がゆ(べたべた) 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナ 米 レタス 絹ごし豆腐 人参 あおさ バナナ Pヨーグルト | 菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 すまし汁 バナナヨーグルト |
| 2 金 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト 白菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 白菜 バナナ | 全がゆ(べたべた) ツナポテト 白菜スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 白菜スープ バナナ | 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 りんご 米 青のり 白身魚 ブロッコリー そうめん 人参 りんご | のりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁 りんご |
| 3 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 人参 白菜 玉ねぎ ツナ缶 ゆし豆腐 ネーブル | おじや ゆし豆腐 ネーブル | おじや ゆし豆腐 ネーブル | 全がゆ(べたべた) かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご 米 かぼちゃ 白身魚 玉ねぎ 人参 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃだし煮 魚のスープ りんご |
| 5 月 | 10倍がゆ(とろとろ) とうがんとすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 ひきわり納豆 オクラ 大根 白身魚 バナナ | 人参がゆ(べたべた) オクラ納豆 魚のみそ汁 バナナ | 人参がゆ ⇒ 軟飯 オクラ納豆 魚のみそ汁 バナナ | 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 |
| 6 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 ブロッコリー 白菜 人参 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚とポテトのマッシュ 白菜と人参のみそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのだし煮 白菜と人参のみそ汁 バナナ | きなこがゆ(べたべた) 野菜とささみのスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル 米 きなこ 人参 白菜 ささみ そうめん あおさ ネーブル | きなこがゆ ⇒ 軟飯 野菜とささみのスープ煮 そうめん汁 ネーブル |
| 7 水 | 10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 ブロッコリー 人参 とうがん あおさ りんご | みどりがゆ(べたべた) 豆腐の二色あん とうがんのみそ汁 りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん とうがんのみそ汁 りんご | おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル 米 人参 ツナ缶 きゅうり 鶏肉 とうがん ブロッコリー | おじや きゅうりのおかか煮 鶏スープ ネーブル |
| 8 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ブロッコリーのすり流し とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋 きなこ 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 バナナ | みどりがゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ | みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋団子 白身魚と野菜のスープ バナナ | 具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご 米 キャベツ 鶏肉 白菜 かぼちゃ あおさ りんご | 具だくさんおじや かぼちゃのみそ汁 りんご |
| 9 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 サラダ菜 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ そうめん ネーブル | 菜がゆ(べたべた) 煮魚 くたくたそうめん汁 ネーブル | 菜がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 そうめん汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) チキンと根菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー 米 ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ りんご 粉寒天 | 全がゆ ⇒ 軟飯 チキンと野菜のスープ ゆるゆるりんごゼリー |
| 10 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 (主な材料) 米 ささみ 人参 じゃが芋 あおさ ネーブル | 鶏おじや あおさ汁 ネーブル | 鶏おじや あおさ汁 ネーブル | ツナがゆ(べたべた) かぼちゃポタージュ りんご 米 ツナ缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 りんご | ツナがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃポタージュ りんご |
| 12 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜すり流し トマトペースト (主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ネーブル | のりがゆ(べたべた) ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル | のりがゆ ⇒ 軟飯 ささみのケチャップ風味 白菜スープ ネーブル | 全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 白菜 りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 ポテトスープ りんご |
| 13 火 | 10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 山東菜 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ あおさ バナナ | 菜がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ | 菜がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 キャベツのスープ バナナ | おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご 米 玉ねぎ 人参 山東菜 じゃが芋 豆腐 りんご | おじや マッシュポテト 豆腐のみそ汁 りんご |
| 14 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し ブロッコリーのすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 じゃが芋 玉ねぎ ささみ 人参 白菜 あおさ バナナ | 全がゆ(べたべた) ポテトそぼろ煮風 白菜のみそ汁 バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮風 白菜のみそ汁 バナナ | 全がゆ(べたべた) 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご 米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ りんご | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のうま煮 コーンポタージュ りんご |

| 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 木 | 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 <small>(主な材料) 米 サラダ菜 人参 白身魚 トマト 玉ねぎ そうめん ネーブル</small> | 野菜がゆ(べたべた) 魚のトマト煮 くたくたそうめん汁 ネーブル | 野菜とレバーのおかゆ 魚のトマト煮 そうめん汁 ネーブル | 納豆がゆ(べたべた) マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご <small>米 ひきわり納豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス りんご</small> | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 マッシュポテト 野菜のみそ汁 りんご |
| 16 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 青のり 豆腐 人参 どうがん ブロッコリー パナナ</small> | のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のスープ煮 バナナ | のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のスープ煮 バナナ | 全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル <small>米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small> | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 ポテトスープ ネーブル |
| 17 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁  | おじや 大根の味噌汁 ネーブル | おじや 大根の味噌汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご <small>米 白身魚 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ネーブル</small> | 全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご  |
| 19 月 | 10倍がゆ(とろとろ) 大根すり流し 人参ペースト ブロッコリーすり流し すまし汁 <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 あおさ ネーブル</small> | みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐風 大根の味噌汁 ネーブル | みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐風 大根の味噌汁 ネーブル | 納豆がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご <small>米 ひきわり納豆 さつま芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご</small> | 納豆がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 コーンスープ りんご |
| 20 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 芋ととろとろバナナ 豆腐のすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 さつま芋 レタス 玉ねぎ 人参 絹ごし豆腐 パナナ</small> | 全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ レタスと豆腐のスープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋 レタスと豆腐のスープ バナナ | かぼちゃがゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 かぼちゃ ブロッコリー 人参 ツナ缶 あおさ レタス そうめん</small> | かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 くたくたそうめん汁 りんご |
| 21 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃが芋 パナナ</small> | 全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 根菜スープ バナナ | おじや じゃがいものみそ汁 りんご かぼちゃ寒天 <small>米 ささみ 人参 じゃが芋 レタス わかめ りんご かぼちゃ 粉寒天</small> | おじや じゃがいものみそ汁 りんご かぼちゃ寒天 |
| 22 木 | 10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトすり流し 野菜スープ <small>(主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご</small> | 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 みそ汁 りんご | おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト <small>米 玉ねぎ 人参 青のり ささみ かぼちゃ パナナ Pヨーグルト</small> | おじや かぼちゃスープ バナナヨーグルト |
| 23 金 |  慰霊の日  | | |  | |
| 24 土 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁  | 全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル <small>(主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル</small> | 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル | おじや ブロッコリースープ りんご <small>米 大根 人参 ツナ缶 ブロッコリー 玉ねぎ りんご</small> | トマト入りおじや ブロッコリースープ りんご  |
| 26 月 | 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 <small>(主な材料) 米 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 ささみ チンゲン菜 ネーブル</small> | 全がゆ(べたべた) ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル | 全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが チキンと青菜のスープ ネーブル | のりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 かぼちゃのみそ汁 りんご <small>米 青のり 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ りんご</small> | のりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 かぼちゃのみそ汁 りんご |
| 27 火 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーとバナナのとろとろ 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 人参 じゃが芋 キャベツ りんご</small> | みどりがゆ(べたべた) 豆腐のだし煮 野菜スープ りんご | みどりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐のだし煮 野菜スープ りんご | おじや 魚のスープ煮 すまし汁 バナナ <small>米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー あおさ パナナ</small> | おじや 魚のスープ煮 すまし汁 バナナ |
| 28 水 | 10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 あおさ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 豆腐 ネーブル</small> | おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 ネーブル | おじや ブロッコリーのツナ煮 みそ汁 ネーブル | 全がゆ(べたべた) ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご <small>米 ささみ じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ りんご</small> | 全がゆ ⇒ 軟飯 ささみとポテトのだし煮 かぼちゃスープ りんご |
| 29 木 | 10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 白身魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 人参 青のり チンゲン菜 玉ねぎ パナナ きなこ</small> | 全がゆ(べたべた) 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ バナナ | 全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と根菜のスープ煮 野菜スープ きなこバナナ | おじや かぼちゃのだし煮 くたくたそうめん汁 りんご <small>米 人参 鶏ひき肉 チンゲン菜 かぼちゃ そうめん りんご</small> | おじや かぼちゃのだし煮 そうめん汁 りんご |
| 30 金 | 10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 <small>(主な材料) 米 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 あおさ 豆腐 パナナ</small> | 野菜がゆ 大根のみそ汁 バナナ | 野菜がゆ 大根のみそ汁 バナナ | 全がゆ(べたべた) さつま芋マッシュ 魚と野菜のスープ りんご <small>米 さつま芋 きなこ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご</small> | 全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋 魚と野菜のスープ りんご |

◎ 1歳未満の乳児には、はちみつや黒砂糖は与えてはいけません。
 はちみつや、黒砂糖は、ポツリヌス菌が混入している可能性があるからです。普通の細菌は十分に加熱すれば死滅しますが、ポツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのポツリヌス菌の報告はありませんが、製造過程で混入する恐れがあるので、1歳までは使用しないようにしましょう。

※ 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。