



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		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)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
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	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	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	みせんべい	黒糖アガラサー	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	みせんべい	しらすおにぎり	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	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	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	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	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	みせんべい	ジャムケーキ	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	みせんべい	サーターアングギー	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	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	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	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	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	みせんべい	みそおにぎり	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	みせんべい	人参クラッカー	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	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	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	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	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	みせんべい	ヨーグルトブレッド	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	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	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	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	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	みせんべい	キャロットサンド	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	みせんべい	黒糖蒸しパン	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	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	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	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	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	みせんべい	アップルケーキ	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		揚げパン				29	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	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	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	磯ごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリ(ゴーヤー) 温サラダ みそ汁 パイン缶	みせんべい	ちんすこう(ココア風味)	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 さつまいろ 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) さつまいろマッシュ 白身魚と野菜のスープ バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつまいろ団子 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	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  <small>(主な材料) 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 あおさ ネーブル</small>	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	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 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  <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(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 大根のみそ汁 ネーブル	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	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	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、ボ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、ボツリヌス菌は100度でも死なないのです。黒砂糖でのボ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。