

# 令和7年 7月 離乳食献立表

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品  
 □ 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。  
 □ 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。



読谷保育所

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
1 15 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 モウイの煮物 チムシンジ 【赤】赤魚、豚、レバー、豚、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ブロッコリー、大根、ねぎ	軟飯(12～) 魚のみそ煮 モウイの煮物 チムシンジ 【赤】ホキ、豚、レバー、豚、豚ロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねぎ、人参、ブロッコリー、大根	オートミールリゾトフクッキー オレンジ
2 16 水	つぶしがゆ ゆし豆腐 人参のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ(7～) ささみとキャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】ささ身ゆし豆腐【黄】米【緑】キャベツ、人参、ブロッコリー、ねぎ	おかゆ(9～) 肉団子 キャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】豚、ひき肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、ブロッコリー、アーサ、ねぎ	軟飯(12～) 肉団子の甘酢あん キャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】豚、ひき肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、片栗粉、なたね油、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、ブロッコリー、アーサ、ねぎ	トースト
3 17 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、大根	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 納豆 白菜のたくた煮 【赤】赤魚、挽きわり納豆【黄】米【緑】白菜、人参、大根	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、豚、豚ロース肉【黄】米【緑】白菜、人参、大根	軟飯(12～) 白身魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、豚、豚ロース肉【黄】米、三温糖【緑】白菜、人参、大根	ささみと野菜のみそおじや バナナ
4 金	つぶしがゆ 豆腐の煮物 人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ(7～) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 七夕そうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ(9～) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 七夕そうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参、オクラ	軟飯(12～) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 七夕そうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、三温糖、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参、オクラ	ホットケーキ ☆☆☆
5 12 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7～) 魚と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	軟飯(12～) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	しらすと野菜のおじや
7 28 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7～) ひき肉とパプリカのあんかけ トマトとじゃが芋の煮物 【赤】鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、ホールトマト	おかゆ(9～) ひき肉とパプリカのあんかけ ミネストローネ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	軟飯(12～) ひき肉とパプリカのあんかけ ミネストローネ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉【黄】米、三温糖、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	ホットケーキ
8 22 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】米、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	コッペパン 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】コッペパン、三温糖、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	モズク入りみそおじや スイカ
9 23 水	つぶしがゆ 豆腐の煮物 大根とじゃが芋のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ(7～) ささ身入りマッシュポテト 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、大根	おかゆ(9～) 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチュー入りマッシュポテト なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	軟飯(12～) 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチュー入りマッシュポテト なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねり梅、人参、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	ささみと野菜のおじや
10 24 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 小松菜と豆腐のペースト 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】こまつな	おかゆ(7～) 白身魚と小松菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな	おかゆ(9～) 白身魚と小松菜の煮物 ナーベアラープシー 【赤】赤魚、豚、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、しいたけ	軟飯(12～) 白身魚と小松菜の煮物 ナーベアラープシー 【赤】赤魚、豚、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、しいたけ	ホットケーキ
11 25 金	つぶしがゆ 鮭入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	おかゆ(7～) 鮭入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	おかゆ(9～) 鮭入りマッシュポテト 大根のスープ 【赤】べにざけ、豚、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	味噌うどん 鮭入りマッシュポテト ヨーグルト 【赤】豚、豚ロース肉、べにざけ、ヨーグルト【黄】うどん、三温糖、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな、パセリ	ゴーヤー入りおやき りんごのコンポート(ペースト)
19 26 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7～) 魚のもずくあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、もずく、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9～) モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ	軟飯(12～) モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ	蒸しケーキ バナナ
14 29 月 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7～) ささ身と野菜の煮物 冬瓜と玉ねぎの煮物 バナナヨーグルト 【赤】ささ身、ヨーグルト【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、冬瓜、バナナ	おかゆ(9～) 大豆と夏野菜の煮物 冬瓜と春雨のスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、大豆、ヨーグルト【黄】米、片栗粉、春雨【緑】玉ねぎ、なす、ピーマン、人参、冬瓜、しいたけ、オクラ、ねぎ、バナナ	軟飯(12～) 大豆と夏野菜の煮物 冬瓜と春雨のスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、大豆、ヨーグルト【黄】米、片栗粉、春雨【緑】玉ねぎ、なす、ピーマン、人参、冬瓜、しいたけ、オクラ、ねぎ、バナナ	人参ケーキ
18 30 金 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ(7～) ささみとじゃが芋の煮物 白菜のたくた煮 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】白菜、人参、玉ねぎ	おかゆ(9～) 鶏肉の煮物 じゃが芋と人参の煮物(手掴み) 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、白菜	スパゲティーボンゴレ 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋と人参の煮物(手掴み) 白菜のスープ 【赤】無塩せきベーコン、あさり、鶏もも肉【黄】スパゲッティ、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、白菜	しらすとからし菜のおじや
31 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根とブロッコリーのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、ブロッコリー	おかゆ(7～) 白身魚の煮物 大根とブロッコリーの煮物 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】大根、ブロッコリー、人参	おかゆ(9～) 白身魚の煮物 大根とブロッコリーの煮物 里芋のみそ汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖、さといも【緑】大根、ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	軟飯(12～) ドンカツ 大根とブロッコリーの煮物 里芋のみそ汁 【赤】豚、ヒレ肉【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、さといも【緑】大根、ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	おこのみ焼き

# 令和7年 7月 離乳食献立表

- 【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品 【黄】体の熱や力をつくる食品 【緑】体の調子を良くし病気になるようにする食品
- 行事、食材の都合により献立を変更することがございます。
- 新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。



南保育所

	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
1 15 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 モーウイの煮物 チムシンジ 【赤】赤魚、豚、レバー、豚、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ブロッコリー、大根、ねぎ	軟飯(12~) 魚のみそ煮 モーウイの煮物 チムシンジ 【赤】ホキ、豚、レバー、豚、豚ロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねぎ、人参、ブロッコリー、大根	オートミールソフトクッキー オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油、オートミール【緑】オレンジ
2 16 水	つぶしがゆ ゆし豆腐 人参のペースト 【赤】ゆし豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ(7~) ささみとキャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】ささ身ゆし豆腐【黄】米【緑】キャベツ、人参、ブロッコリー、ねぎ	おかゆ(9~) 肉団子 キャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】豚、ひき肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、ブロッコリー、アサ、ねぎ	軟飯(12~) 肉団子の甘酢あん キャベツの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】豚、ひき肉、ゆし豆腐、もずく【黄】米、片栗粉、なたね油、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ほしひじき、キャベツ、ブロッコリー、アサ、ねぎ	トースト 【赤】【黄】食パン 6枚切り、三温糖、すりごま 黒、すりごま 白【緑】
3 17 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、大根	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 納豆 白菜のたくた煮 【赤】赤魚、挽きわり納豆【黄】米【緑】白菜、人参、大根	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、豚ロース肉【黄】米【緑】白菜、人参、大根	軟飯(12~) 白身魚の煮物 納豆 野菜スープ 【赤】赤魚、挽きわり納豆、豚ロース肉【黄】米、三温糖【緑】白菜、人参、大根	ささみと野菜のみそおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参、バナナ
4 28 金 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎとじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ	おかゆ(7~) ひき肉とパプリカのあんかけ トマトとじゃが芋の煮物 【赤】鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、ホールトマト	おかゆ(9~) ひき肉とパプリカのあんかけ ミネストローネ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	軟飯(12~) ひき肉とパプリカのあんかけ ミネストローネ 【赤】豚、ひき肉、鶏、ひき肉【黄】米、三温糖、片栗粉、じゃが芋【緑】パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】かわむおやつこつぶ【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
5 12 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) 魚と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	軟飯(12~) 豚ひき肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	しらすと野菜のおじや 【赤】ファミリアチーズ、しらす、花かつお、焼きのり【黄】米、あわ【緑】
7 月	つぶしがゆ 豆腐の煮物 人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ(7~) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ(9~) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参、オクラ	軟飯(12~) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、三温糖、そうめん、乾【緑】ブロッコリー、人参、オクラ	ホットケーキ 【赤】乳酸菌飲料・乳製品、ゼラチン【黄】【緑】みかん缶
8 22 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】かぼちゃ	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、豆腐【黄】米、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もね肉、豆腐【黄】米、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	コッペパン 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もね肉、豆腐【黄】コッペパン、三温糖、小麦粉【緑】人参、ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃ	モズク入りみそおじや スイカ 【赤】もずく、シーチキン【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】すいか
9 23 水	つぶしがゆ 豆腐の煮物 大根とじゃが芋のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ(7~) ささ身入りマッシュポテト 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、大根	おかゆ(9~) 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチュー入りマッシュポテト なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	軟飯(12~) 鶏もも肉の梅肉焼き ウンチュー入りマッシュポテト なめこのみそ汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねり梅、人参、ようさい、なめこ、わかめ、大根、長ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】大根、人参
10 24 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 小松菜と豆腐のペースト 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】こまつな	おかゆ(7~) 白身魚と小松菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな	おかゆ(9~) 白身魚と小松菜の煮物 ナーベラーンプシー 【赤】赤魚、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、しいたけ	軟飯(12~) 白身魚と小松菜の煮物 ナーベラーンプシー 【赤】赤魚、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖【緑】人参、こまつな、へちま、ニラ、しいたけ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
11 25 金	つぶしがゆ 鮭入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	おかゆ(7~) 鮭入りマッシュポテト 大根と人参の煮物 【赤】べにざけ【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	おかゆ(9~) 鮭入りマッシュポテト 大根のスープ 【赤】べにざけ、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな	味噌うどん 鮭入りマッシュポテト ヨーグルト 【赤】豚ロース肉、べにざけ、ヨーグルト【黄】うどん、三温糖、じゃが芋【緑】大根、人参、こまつな、パセリ	ゴーヤー入りおやき りんごのコンポート(ペースト) 【赤】魚肉ソーセージ【黄】さつまいも、ホットケーキミックス【緑】ゴーヤー、玉ねぎ、りんご
19 26 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) 魚のもずくあんかけ 豆腐のスープ 【赤】赤魚、もずく、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(9~) モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ	軟飯(12~) モズク丼 豆腐とわかめのみそ汁 【赤】もずく、豚、ひき肉、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、枝豆、わかめ、ねぎ	蒸しケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】レーズン、バナナ
14 29 月 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ(7~) ささ身と野菜の煮物 冬瓜と玉ねぎの煮物 バナナヨーグルト 【赤】ささ身、ヨーグルト【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、冬瓜、バナナ	おかゆ(9~) 大豆と夏野菜の煮物 冬瓜と春雨のスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、大豆、ヨーグルト【黄】米、片栗粉、春雨【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、人参、冬瓜、しいたけ、オクラ、ねぎ、バナナ	軟飯(12~) 大豆と夏野菜の煮物 冬瓜と春雨のスープ バナナヨーグルト 【赤】豚、ひき肉、大豆、ヨーグルト【黄】米、片栗粉、春雨【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、人参、冬瓜、しいたけ、オクラ、ねぎ、バナナ	人参ケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】人参、レーズン
18 30 金 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ(7~) ささみとじゃが芋の煮物 白菜のたくた煮 【赤】ささ身【黄】米、じゃが芋【緑】白菜、人参、玉ねぎ	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 じゃが芋と人参の煮物(手掴み) 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、玉ねぎ、白菜	軟飯(12~) スパゲティ-ボンゴレ 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋と人参の煮物(手掴み) 白菜のスープ 【赤】無塩せきベーコン、あじ、鶏もも肉【黄】スパゲティ、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、白菜	しらすとからし菜のおじや 【赤】しらす【黄】米、あわ、押し麦、いりごま 白【緑】からし、人参、大石プラム
31 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根とブロッコリーのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、ブロッコリー	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 大根とブロッコリーの煮物 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】大根、ブロッコリー、人参	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 大根とブロッコリーの煮物 里芋のみそ汁 【赤】赤魚【黄】米、三温糖、さといも【緑】大根、ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	軟飯(12~) ドンカツ 大根とブロッコリーの煮物 里芋のみそ汁 【赤】豚、ヒレ肉【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、さといも【緑】大根、ブロッコリー、冬瓜、人参、ねぎ	おこのみ焼き 【赤】シーチキン【黄】小麦粉、ながいも、すりおろし、冷凍、なたね油【緑】人参、キャベツ