

□ 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。

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
1 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 豆腐と大根のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	軟飯 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 赤だし汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根
2 16 水	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 大根のスープ 【赤】赤魚、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、大根	軟飯 ホキのねぎ味噌焼き 手づかみ野菜 大根のスープ 【赤】ホキ、豚ロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねぎ、ブロッコリー、人参、大根	ホットケーキ オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
3 17 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、焼き芋【緑】昆布	おかゆ 豆腐入り肉団子 焼き芋 野菜の煮物 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、大根、こまつな	おかゆ 豆腐入り肉団子 焼き芋 野菜スープ 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉、枝豆、豚ロース肉【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、しいたけ、大根、こまつな	味噌うどん 豆腐入り肉団子 焼き芋 【赤】豚ロース肉、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、枝豆【黄】うどん、三温糖、片栗粉、焼き芋【緑】大根、人参、こまつな、しいたけ	しらすと野菜のおじや 【赤】ダイスカットチーズ8-1kg、しらす、花かつお【黄】米、あわ【緑】大石プラム
4 11 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参	おかゆ 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参、わかめ	軟飯 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参、わかめ	きな粉いりホットケーキ バナナ 【赤】牛乳、きな粉【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
6 21 月 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】昆布、人参、玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、冬瓜	おかゆ 麻婆ナス 手づかみ野菜 冬瓜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、なす、ニラ、人参、きゅうり、オクラ、冬瓜、ねぎ	軟飯 麻婆ナス 手づかみ野菜 冬瓜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、なす、ニラ、人参、きゅうり、オクラ、冬瓜、ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ
7 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 芋と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】昆布、玉ねぎ	おかゆ(7～) 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、さつま芋、そうめん【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	おかゆ(9～) 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、さつま芋、そうめん、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	軟飯(12～) 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、三温糖、さつま芋、そうめん、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	ヨーグルト せんべい 【赤】ヨーグルト【黄】せんべい【緑】
22 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参とたまねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、たまねぎ	おかゆ(7～) ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ バナナ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】じゃが芋【緑】たまねぎ、人参、バナナ	おかゆ(9～) 鶏もも肉と野菜の煮物 バナナ 野菜とマカロニのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】じゃが芋、マカロニ【緑】たまねぎ、人参、バナナ、ねぎ	軟飯(12～) 鶏もも肉と野菜の煮物 バナナ 野菜とマカロニのスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】しょうゆ、鶏白肉(水増し)じゃが芋、三温糖、マカロニ【緑】たまねぎ、人参、バナナ、ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根
8 29 水	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】こまつな、大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、大根、こまつな	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 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、大根、へちま、こまつな、ニラ、しいたけ	軟飯 ホキのオープン焼き 手づかみ野菜 ナーベラーンプシー 【赤】ホキ、チーズ、豚ロース肉、沖縄豆腐【黄】米、マヨネーズ、三温糖【緑】あおりのり、人参、大根、へちま、こまつな、ニラ、しいたけ	チーズトースト(パン粥) 【赤】チーズ【黄】食パン 6枚切り【緑】
9 23 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、人参、大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 野菜とツナの煮物 アースのスープ 【赤】赤魚、ツナ、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー、きゅうり、アース、玉ねぎ	軟飯 トンカツ 野菜とツナの煮物 アースのスープ 【赤】豚・ひき肉、ツナ、絹ごし豆腐【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉【緑】大根、人参、ブロッコリー、きゅうり、アース、玉ねぎ	ヨーグルト バナナ 【赤】ヨーグルト【黄】米【緑】バナナ
10 24 金	つぶしがゆ 魚のペースト 人参とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参、冬瓜	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 チムシنج 【赤】赤魚、豚・レバー、豚ロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、冬瓜、ねぎ	軟飯 コッペパン 手づかみ野菜 チムシنج 【赤】豚・レバー、豚ロース肉【黄】米、コッペパン、じゃが芋、三温糖【緑】人参、冬瓜、ねぎ	おこのみ焼き オレンジ 【赤】ツナ【黄】小麦粉、なが芋 すりおろし 冷凍、なたね油【緑】人参、キャベツ、オレンジ
18 25 土	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、かぼちゃ	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	ひじきとささみのおじや 【赤】花かつお【黄】米、あわ、三温糖、いりごま 白【緑】ほしひじき
13 27 月	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎとキャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ ささみのトマト煮 キャベツのクタクタ煮物 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、なす、カットトマト、人参、キャベツ	おかゆ ささみのトマト煮 キャベツのスープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットトマト、キャベツ	軟飯 ささみフライ ラウトイユ キャベツのスープ 【赤】ささ身【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油【緑】玉ねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットトマト、たまねぎ、キャベツ	小松菜とパインのケーキ 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス【緑】こまつな、バインアップル・缶詰
14 28 火	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 小松菜とキャベツの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】米、片栗粉【緑】こまつな、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	コッペパン 魚の煮物 小松菜とキャベツの煮物 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、片栗粉【緑】こまつな、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	もずくのおじや 【赤】もずく、ツナ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】プルーン・乾
15 30 水 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ ささみとブロッコリーの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】ささ身、ゆし豆腐、もずく【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、アース	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーと豆腐の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、豚ロース肉、沖縄豆腐、ゆし豆腐、もずく【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、アース、ねぎ	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーと豆腐の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、豚ロース肉、沖縄豆腐、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】マヨネーズ、ジャム、ブロッコリー	

令和8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らないようにする食品
☐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(南)

	5～6か月頃	7～8か月	9～11か月	12か月	おやつ (9か月～)
1 22 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、大根	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 豆腐と大根のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	軟飯 鶏もも肉の煮物 手づかみ野菜 赤だし汁 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】大根、人参、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、大根
2 16 水	つぶしがゆ 魚のペースト じゃが芋と大根の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 大根のスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】ブロッコリー、人参、大根	軟飯 ホキのねぎ味噌焼き 手づかみ野菜 大根のスープ 【赤】ホキ、豚Bロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ねぎ、ブロッコリー、人参、大根	ホットケーキ オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
3 17 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、焼き芋【緑】昆布	おかゆ 豆腐入り肉団子 焼き芋 野菜の煮物 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、大根、こまつな	おかゆ 豆腐入り肉団子 焼き芋 野菜スープ 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉、枝豆、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、焼き芋【緑】人参、しいたけ、大根、こまつな	味噌うどん 豆腐入り肉団子 焼き芋 【赤】豚Bロース肉、沖縄豆腐、鶏・ひき肉、枝豆【黄】うどん、三温糖、片栗粉、焼き芋【緑】大根、人参、こまつな、しいたけ	しらすと野菜のおじや 【赤】ダイスカットチーズ、しらす、花かつお【黄】米、あわ【緑】大石ブラム
4 11 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、玉ねぎ	おかゆ ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参	おかゆ 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参、わかめ	軟飯 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ、人参、わかめ	きな粉いりホットケーキ バナナ 【赤】牛乳、きな粉【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
6 21 月 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】昆布、人参、玉ねぎ	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、沖縄豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、冬瓜	おかゆ 麻婆ナス 手づかみ野菜 冬瓜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、片栗粉【緑】玉ねぎ、なす、ニラ、人参、きゅうり、オクラ、冬瓜、ねぎ	軟飯 麻婆ナス 手づかみ野菜 冬瓜のスープ 【赤】豚・ひき肉、沖縄豆腐【黄】米、三温糖、片栗粉【緑】玉ねぎ、なす、ニラ、人参、きゅうり、オクラ、冬瓜、ねぎ	ささみと野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】米【緑】人参、玉ねぎ
7 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 芋と玉ねぎのペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米、さつま芋【緑】昆布、玉ねぎ	おかゆ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 セタそうめん汁 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、さつま芋、そうめん【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	おかゆ 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 野菜とマカロニのスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	軟飯 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 野菜とマカロニのスープ 【赤】沖縄豆腐、鶏・ひき肉【黄】米、片栗粉、三温糖、じゃが芋、マカロニ【緑】玉ねぎ、人参、オクラ	ヨーグルト せんべい ☆☆☆☆
8 29 水	つぶしがゆ 魚のペースト 小松菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】こまつな、大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、大根、こまつな	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 ナーベラーンプシー 【赤】赤魚、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米【緑】人参、大根、へちま、こまつな、ニラ、しいたけ	軟飯 ホキのオープン焼き 手づかみ野菜 ナーベラーンプシー 【赤】ホキ、チーズ、豚Bロース肉、沖縄豆腐【黄】米、マヨネーズ、三温糖【緑】あおろし、人参、大根、へちま、こまつな、ニラ、しいたけ	チーズトースト(パン粥) 【赤】チーズ【黄】食パン 6枚切り【緑】
9 23 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と大根のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、人参、大根	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 野菜とツナの煮物 アーサのスープ 【赤】赤魚、ツナ、絹ごし豆腐【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコリー、きゅうり、アーサ、玉ねぎ	軟飯 トンカツ 野菜とツナの煮物 アーサのスープ 【赤】豚・レバー、ツナ、絹ごし豆腐【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖、片栗粉【緑】大根、人参、ブロッコリー、きゅうり、アーサ、玉ねぎ	ヨーグルト バナナ 【赤】ヨーグルト【黄】【緑】バナナ
10 24 金	つぶしがゆ 魚のペースト 人参とじゃが芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参	おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米、じゃが芋【緑】人参、冬瓜	おかゆ 魚の煮物 手づかみ野菜 チムシンジ 【赤】赤魚、豚・レバー、豚Bロース肉【黄】米、じゃが芋【緑】人参、冬瓜、ねぎ	軟飯 コッペパン 手づかみ野菜 チムシンジ 【赤】豚・レバー、豚Bロース肉【黄】米、コッペパン、じゃが芋、三温糖【緑】人参、冬瓜、ねぎ	おこのみ焼き オレンジ 【赤】ツナ【黄】小麦粉、なが芋 すりおろし 冷凍、なたね油【緑】人参、キャベツ、オレンジ
18 25 土	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、かぼちゃ	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	おかゆ 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーとかぼちゃのスープ 【赤】赤魚【黄】米、三温糖【緑】ブロッコリー、かぼちゃ、人参	ひじきとささみのおじや 【赤】花かつお【黄】米、あわ、三温糖、いりごま 白【緑】ほしひじき
13 27 月 火	つぶしがゆ 魚のペースト 玉ねぎとキャベツのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ ささみのトマト煮 キャベツのクタクタ煮物 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、なす、カットマト、人参、キャベツ	おかゆ ささみのトマト煮 キャベツのスープ 【赤】ささ身【黄】米【緑】玉ねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットマト、キャベツ	軟飯 ささみフライ ラウトウイユ キャベツのスープ 【赤】ささ身【黄】米、小麦粉、パン粉、なたね油【緑】玉ねぎ、なす、人参、黄ピーマン、カットマト、たまねぎ、キャベツ	小松菜とパインのケーキ 【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス【緑】こまつな、パインアップル・缶詰
14 火	つぶしがゆ 魚のペースト キャベツの煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】キャベツ、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 バナナ 【赤】赤魚【黄】米、片栗粉【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ	おかゆ 魚の煮物 キャベツの煮物 バナナ トマトスープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉、鶏もも肉【黄】米、片栗粉【緑】キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ、トマト、ねぎ	焼きそば 魚の煮物 バナナ トマトスープ 【赤】豚Bロース肉、赤魚、鶏もも肉【黄】中華めい、なたね油、三温糖【緑】人参、キャベツ、もやし、バナナ、玉ねぎ、トマト、ねぎ	もずくのおじや 🍷🍷🍷🍷🍷🍷
28 火	つぶしがゆ 魚のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、豆乳【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ブロッコリー	おかゆ 魚の煮物 小松菜とキャベツの煮物 かぼちゃのクリーム煮 【赤】赤魚、鶏もも肉、豆乳【黄】米、片栗粉【緑】こまつな、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	コッペパン 魚の煮物 小松菜とキャベツの煮物 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、片栗粉【緑】こまつな、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ	もずくのおじや 【赤】もずく、ツナ【黄】米、あわ、押し麦、三温糖【緑】ブルーベリー
15 30 水 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】人参	おかゆ ささみとブロッコリーの煮物 ゆし豆腐汁 【赤】ささ身、ゆし豆腐、もずく【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、アーサ	おかゆ 鶏肉の煮物 ブロッコリーと豆腐の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、ゆし豆腐、もずく【黄】米【緑】ブロッコリー、人参、アーサ、ねぎ	軟飯 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーと豆腐の煮物 ゆし豆腐汁 【赤】鶏もも肉、豚Bロース肉、沖縄豆腐、ゆし豆腐、もずく【黄】米、三温糖【緑】マ・マレード・ジャム、ブロッコリー、人参、アーサ、ねぎ	ふかし芋 【赤】【黄】焼き芋【緑】
31 金	つぶしがゆ 魚のペースト 白菜と玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】白菜、玉ねぎ	おかゆ 魚の煮物 白菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、白菜	おかゆ 鶏もも肉の煮物 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉【黄】米【緑】人参、玉ねぎ、白菜	スパゲティボーングレ 鶏もも肉の煮物 白菜のスープ 【赤】鶏もも肉【黄】スパゲティ、三温糖【緑】	ひじきとツナのおじや オレンジ 【赤】ツナ【黄】米、押し麦、あわ【緑】人参、ほしひじき、ねぎ、オレンジ