

令和8年 1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。



	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
5 26 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 野菜の煮物	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 豚肉とブロッコリーの煮物 大根のすまし汁	軟飯(12~) 白身魚の煮物 豚肉とブロッコリーの煮物 大根のすまし汁	島人参入りホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根,ブロッコリー,人参	【赤】赤魚【黄】豚Bロース肉【黄】米【緑】ブロッコリー,人参,大根	【赤】赤魚,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】ブロッコリー,人参,大根	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油,いりごま【緑】人参
6 20 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎの煮物	おかゆ(7~) ささ身のトマト煮 白菜の煮物 バナナヨーグルト	おかゆ(9~) ミートソース 白菜とマカラニのスープ バナナヨーグルト	タコライス 白菜とマカラニのスープ バナナヨーグルト	野菜とささみのおじや
	【赤】赤魚【黄】白菜,玉ねぎ	【赤】ささ身,ヨーグルト【黄】米【緑】人参,玉ねぎ,白菜,バナナ	【赤】豚・ひき肉,牛・ひき肉,チーズ,ヨーグルト 【黄】米,マカラニ【緑】玉ねぎ,人参,白菜,バナナ	【赤】豚・ひき肉,牛・ひき肉,チーズ,ヨーグルト 【黄】米,マカラニ【緑】玉ねぎ,人参,白菜,えき,バナナ	【赤】牛乳,生クリーム,ヨーグルト,ゼラチン【黄】三温糖【緑】バナナレモン汁
7 21 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと人参のペースト	おかゆ(7~) ささみとキャベツの煮物 豆腐のスープ	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	トースト みかん
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,人参	【赤】ささ身,沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,大根,人参	【赤】シーチキン,沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米,押し麦,なたね油【緑】大根,人参,つるむらさき,いたけ,枝豆,キャベツ,大根	【赤】シーチキン,沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米,押し麦,なたね油,三温糖【緑】大根,人参,つるむらさき,いたけ,枝豆,キャベツ,大根	【赤】【黄】食パン,三温糖,ごま 黒ごま【緑】温州みかん
8 22 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 マッシュポテト もずくスープ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ハンダマのポテト焼き もずくスープ	焼きそば ハンダマのポテト焼き もずくスープ	野菜とささみのおじや バナナ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】赤魚,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】豚Bロース肉,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,中華めん,なたね油,じゃが芋,マヨ【緑】人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ,大根,ねぎ	【赤】豚Bロース肉,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,中華めん,なたね油,じゃが芋,マヨ【緑】人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ,大根,ねぎ	【赤】ヨーグルト【黄】【緑】バナナ
9 23 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト ほうれん草と豆腐のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ほうれん草の白和え じゃが芋のスープ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ほうれん草の白和え 鶏肉とじゃが芋のスープ	軟飯(12~) 白身魚のみそ煮 ほうれん草の白和え 鶏肉とじゃが芋のスープ	ふかし芋 オレンジ
	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】ほうれんそう,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】ほうれんそう,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,鶏もも肉【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】ほうれんそう,もやし,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,鶏もも肉【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】ほうれんそう,もやし,人参	【赤】【黄】紅芋【緑】オレンジ
10 17 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 根菜と豆腐の煮物 みかん	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 鶏とごぼうのスープ みかん	軟飯(12~) 白身魚の煮物 鶏とごぼうのみそ汁 みかん	チーズ入り人参蒸しケーキ
	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,大根	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,大根,温州みかん	【赤】赤魚,鶏もも肉,沖縄豆腐【黄】米【緑】ごぼう,長ねぎ,大根,こまつな,温州みかん	【赤】赤魚,鶏もも肉,沖縄豆腐【黄】米,三温糖【緑】ごぼう,長ねぎ,大根,こまつな,温州みかん	【赤】豆乳,チーズ【黄】ホットケーキミックス【緑】人参
19 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 根菜とツナの煮物	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 根菜とツナの煮物	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 ステック野菜 沢煮椀	軟飯(12~) 鶏肉のみそ煮 ステック野菜 沢煮椀	バナナ入りホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚,シーチキン【黄】米【緑】大根	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】きゅうり,大根,人参	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】きゅうり,大根,人参	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
13 27 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	おかゆ(7~) 白身魚入りマッシュポテト キャベツの煮物	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ステック野菜 ミニストローネ(ち)	コッペパン 白身魚の煮物 ステック野菜 ミニストローネ(ち)	もずく入りみそおじや みかん
	【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,キャベツ	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】人参,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,ホールトマト	【赤】赤魚【黄】コッペパン,三温糖,じゃが芋【緑】人参,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,ホールトマト	【赤】もずく,シーチキン【黄】米,あわ,押し麦,三温糖【緑】温州みかん
14 28 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃがいものペースト	おかゆ(7~) ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋の煮物	おかゆ(9~) 松風焼き ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋のスープ	軟飯(12~) 松風焼き ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋のみそ汁	じゃがいものお焼き
	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】	【赤】ささ身【黄】米,じゃが芋【緑】こまつな,人参,かぶ	【赤】鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐,ささ身【黄】米,パン粉,なたね油,じゃが芋【緑】れんこん,人参,さし,かぶ,玉ねぎ,こまつな,かぶ	【赤】鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐,ささ身【黄】米,パン粉,三温糖,ごま,なたね油,じゃが芋【緑】れんこん,人参,さし,かぶ,玉ねぎ,こまつな,かぶ	【赤】無塩せきべー・コン【黄】じゃが芋,なたね油【緑】ニラ,ブルーン
15 29 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参の豆乳ペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 野菜の豆乳煮込み	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ステック野菜 ゴボウ入りクリームスープ	スパゲティー ホキの人参ソース焼き ステック野菜 ゴボウ入りクリームスープ	ホットケーキ りんごのコンポート
	【赤】赤魚,豆乳【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】人参,こぼう,玉ねぎ,マッシュルーム	【赤】無塩せきべー・コン【黄】豆乳【黄】スパゲティー【マヨレ】粉じやが芋【緑】玉ねぎしめじ,人参ビーマン,ハゼリ,ゴボウ,マッシュルーム	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】りんご
16 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9~) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐と大根のスープ	軟飯(12~) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐と大根のスープ	島人参と大根のちぢみ オレンジ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,ブロッコリー,大根,長ねぎ	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,ブロッコリー,大根,長ねぎ	【赤】シーチキン【黄】小麦粉,三温糖【緑】ににく,しょうが,大根,人参,ニラ,オレンジ
30 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃペースト	おかゆ(7~) ささみとかぼちゃのサラダ 豆腐ほうれん草のとろとろ煮	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 かぼちゃとマカラニのサラダ ほうれん草のスープ	軟飯(12~) 鶏肉の煮物 かぼちゃとマカラニのサラダ ほうれん草のみそ汁	島人参と大根のちぢみ オレンジ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ,人参,ほうれんそう	【赤】鶏もも肉,チーズ,鍋ごし豆腐【黄】米,マカラニ,うずまき麩【緑】かぼちゃ,人参,きゅうり,ほうれんそう	【赤】鶏もも肉,チーズ,鍋ごし豆腐【黄】米,三温糖,マカラニ,マヨレ,うずまき麩【緑】かぼちゃ,人参,きゅうり,ほうれんそう	【赤】シーチキン【黄】小麦粉,三温糖【緑】ににく,しょうが,大根,人参,ニラ,オレンジ
24 31 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	おかゆ(9~) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯(12~) 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐と春雨のスープ	ココアケーキ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米,はるさめ【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス,三温糖,なたね油【緑】

令和8年 1月 離乳食献立表

南保育所

□【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。



	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
5 26 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 野菜の煮物	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 豚肉とブロッコリーの煮物 大根のすまし汁	軟飯(12~) 白身魚の煮物 豚肉とブロッコリーの煮物 大根のすまし汁	島人参入りホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根,ブロッコリー,人参	【赤】赤魚【黄】豚Bロース肉【黄】米【緑】ブロッコリー,人参,大根	【赤】赤魚,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】ブロッコリー,人参,大根	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油,いりごま【緑】人参
6 20 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と玉ねぎの煮物	おかゆ(7~) ささ身のトマト煮 白菜の煮物 バナナヨーグルト	おかゆ(9~) ミートソース 白菜とマカラニのスープ バナナヨーグルト	タコライス 白菜とマカラニのスープ バナナヨーグルト	野菜とささみのおじや
	【赤】赤魚【黄】白菜,玉ねぎ	【赤】ささ身,ヨーグルト【黄】米【緑】人参,玉ねぎ,白菜,バナナ	【赤】豚・ひき肉,牛・ひき肉,チーズ,ヨーグルト 【黄】米,マカラニ【緑】玉ねぎ,人参,白菜,バナナ	【赤】豚・ひき肉,牛・ひき肉,チーズ,ヨーグルト 【黄】米,マカラニ【緑】玉ねぎ,人参,白菜,バナナ	【赤】牛乳,生クリーム,ヨーグルト,ゼラチン【黄】三温糖【緑】バナナレモン汁
7 21 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト キャベツと人参のペースト	おかゆ(7~) ささみとキャベツの煮物 豆腐のスープ	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	沖縄野菜ボロボロジューシー 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	トースト みかん
	【赤】沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,人参	【赤】ささ身,沖縄豆腐【黄】米【緑】キャベツ,大根,人参	【赤】シーチキン,沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米,押し麦,なたね油【緑】大根,人参,つるむらさき,いたけ,枝豆,キャベツ,大根	【赤】シーチキン,沖縄豆腐,鶏・ひき肉【黄】米,押し麦,なたね油,三温糖【緑】大根,人参,つるむらさき,いたけ,枝豆,キャベツ,大根	【赤】【黄】食パン,三温糖,ごま 黒ごま【緑】温州みかん
8 22 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 マッシュポテト もずくスープ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ハンダマのポテト焼き もずくスープ	焼きそば ハンダマのポテト焼き もずくスープ	野菜とささみのおじや バナナ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ	【赤】赤魚,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】豚Bロース肉,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,中華めん,なたね油,じゃが芋,マヨ【緑】人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ,大根,ねぎ	【赤】豚Bロース肉,もずく,鍋ごし豆腐【黄】米,中華めん,なたね油,じゃが芋,マヨ【緑】人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ,大根,ねぎ	【赤】ヨーグルト【黄】【緑】バナナ
9 23 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト ほうれん草と豆腐のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 ほうれん草の白和え じゃが芋のスープ	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ほうれん草の白和え 鶏肉とじゃが芋のスープ	軟飯(12~) 白身魚のみそ煮 ほうれん草の白和え 鶏肉とじゃが芋のスープ	ふかし芋 オレンジ
	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】ほうれんそう,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】ほうれんそう,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,鶏もも肉【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】ほうれんそう,もやし,人参	【赤】赤魚,沖縄豆腐,鶏もも肉【黄】米,三温糖,じゃが芋【緑】ほうれんそう,もやし,人参	【赤】【黄】紅芋【緑】オレンジ
10 17 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参のペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 根菜と豆腐の煮物 みかん	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 鶏とごぼうのスープ みかん	軟飯(12~) 白身魚の煮物 鶏とごぼうのみそ汁 みかん	チーズ入り人参蒸しケーキ
	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,大根	【赤】赤魚,沖縄豆腐【黄】米【緑】人参,大根,温州みかん	【赤】赤魚,鶏もも肉,沖縄豆腐【黄】米【緑】ごぼう,長ねぎ,大根,こまつな,温州みかん	【赤】赤魚,鶏もも肉,沖縄豆腐【黄】米,三温糖【緑】ごぼう,長ねぎ,大根,こまつな,温州みかん	【赤】豆乳,チーズ【黄】ホットケーキミックス【緑】人参
19 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト 根菜とツナの煮物	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 根菜とツナの煮物	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 ステック野菜 沢煮椀	軟飯(12~) 鶏肉のみそ煮 ステック野菜 沢煮椀	バナナ入りホットケーキ
	【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	【赤】赤魚,シーチキン【黄】米【緑】大根	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】きゅうり,大根,人参	【赤】鶏もも肉,豚Bロース肉【黄】米,三温糖【緑】きゅうり,大根,人参	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】バナナ
13 27 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	おかゆ(7~) 白身魚入りマッシュポテト キャベツの煮物	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ステック野菜 ミニストローネ(ち)	コッペパン 白身魚の煮物 ステック野菜 ミニストローネ(ち)	もずく入りみそおじや みかん
	【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,キャベツ	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】人参,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,ホールトマト	【赤】赤魚【黄】コッペパン,三温糖,じゃが芋【緑】人参,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ,ホールトマト	【赤】もずく,シーチキン【黄】米,あわ,押し麦,三温糖【緑】温州みかん
14 28 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃがいものペースト	おかゆ(7~) ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋の煮物	おかゆ(9~) 松風焼き ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋のスープ	軟飯(12~) 松風焼き ささみと小松菜のあんかけ かぶとじゃが芋のみそ汁	じゃがいものお焼き
	【赤】赤魚【黄】米,じゃが芋【緑】	【赤】ささ身【黄】米,じゃが芋【緑】こまつな,人参,かぶ	【赤】鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐,ささ身【黄】米,パン粉,なたね油,じゃが芋【緑】れんこん,人参,いいたけ,玉ねぎ,こまつな,かぶ	【赤】鶏・ひき肉,豚・ひき肉,沖縄豆腐,ささ身【黄】米,パン粉,三温糖,ごま,なたね油,じゃが芋【緑】れんこん,人参,いいたけ,玉ねぎ,こまつな,かぶ	【赤】無塩せきべ~コン【黄】じゃが芋,なたね油【緑】ニラ,ブルーン
15 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) ささみと野菜の煮物 豆腐のスープ	おかゆ(9~) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐と大根のスープ	軟飯(12~) 鶏肉と野菜の煮物 豆腐と大根のスープ	ホットケーキ りんごのコンポート
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参,ブロッコリー,大根,長ねぎ	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】りんご	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】りんご
29 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参の豆乳ペースト	おかゆ(7~) 白身魚の煮物 野菜の豆乳煮込み	おかゆ(9~) 白身魚の煮物 ステック野菜 ゴボウ入りクリームスープ	スパゲティー ホキの人参ソース焼き ステック野菜 ゴボウ入りクリームスープ	ホットケーキ りんごのコンポート
	【赤】赤魚,豆乳【黄】米【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】玉ねぎ,人参	【赤】赤魚,豆乳【黄】米,じゃが芋【緑】人参,ごぼう,玉ねぎ,マッシュルーム	【赤】鶏もも肉,チーズ,鍋ごし豆腐【黄】豆乳【黄】スープ【赤】無塩せきべ~コン【黄】ホキ,チーズ,豆乳【黄】スープ【赤】マッシュルーム,じゃが芋【緑】玉ねぎ,めし,人参,ビーマン,ハセリ,ごぼう,マッシュルーム	【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス,なたね油【緑】りんご
16 30 金	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃペースト	おかゆ(7~) ささみとかぼちゃのサラダ 豆腐ほうれん草のとろとろ煮	おかゆ(9~) 鶏肉の煮物 かぼちゃとマカラニのサラダ ほうれん草のスープ	軟飯(12~) 鶏肉の煮物 かぼちゃとマカラニのサラダ ほうれん草のみそ汁	島人参と大根のちぢみ オレンジ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ,人参,ほうれんそう	【赤】鶏もも肉,チーズ,鍋ごし豆腐【黄】米,マカラニ,うずまき麩【緑】かぼちゃ,人参,きゅうり,ほうれんそう	【赤】シーチキン【黄】小麦粉,三温糖【緑】にんにく,しょうが,大根,人参,ニラ,オレンジ	【赤】シーチキン【黄】小麦粉,三温糖【緑】にんにく,しょうが,大根,人参,ニラ,オレンジ
24 31 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 人参と玉ねぎのペースト	おかゆ(7~) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	おかゆ(9~) ささみと白菜のあんかけ 豆腐のスープ	軟飯(12~) 鶏もも肉と白菜のあんかけ 豆腐と春雨のスープ	ココアケーキ
	【赤】鍋ごし豆腐【黄】米【緑】人参,玉ねぎ	【赤】ささ身,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】鶏もも肉,鍋ごし豆腐【黄】米,はるさめ【緑】白菜,玉ねぎ,人参	【赤】豆乳【黄】ホットケーキミックス,三温糖,なたね油【緑】