



離乳食献立表



- ★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。

【No.1】

(作成者) 栄養士 石嶺梨乃

| 回数 | 1回食(午前) | | | 2回食(午後) | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | 5・6カ月頃(開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| 固さ | プレーンヨーグルト状(こっくり) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位(かみかみ) |
| 1日 | 10倍がゆ しらすとブロックリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | 全がゆ(軟飯) 鶏ささみのみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | 全がゆ(ベタベタ) 白身魚のあおさ煮 トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん | 全がゆ(軟飯) 白身魚のあおさ煮 トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん |
| (月) | (主な材料) 米 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 さつま芋 | | | (主な材料) 米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 さつま芋 みかん | |
| 2日 | 10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロックリーペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロックリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | 全がゆ(軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロックリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | きなこがゆ(ベタベタ) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん | きなこがゆ(ベタベタ) かぼちゃの煮物 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん |
| (火) | (主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ ビーフン りんご | | | (主な材料) 米 きな粉 かぼちゃ 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 あおさ 絹ごし豆腐 みかん | |
| 3日 | 10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすりながし すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 鶏ささみと青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご | 全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のマッシュ 鶏ささみと青菜のクタクタ煮 コーンスープ りんご | しらすがゆ(べたべた) トロトロブロックリー 煎り豆腐 トマトスープ バナナ | しらすがゆ(べたべた) トロトロブロックリー 煎り豆腐 トマトスープ バナナ |
| (水) | (主な材料) 米 人参 鶏ささみ じゃが芋 ほうれん草 Cコーン缶 玉ねぎ りんご | | | (主な材料) 米 しらす ブロッコリー 人参 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏ミンチ トマト キャベツ バナナ | |
| 4日 | 10倍がゆ ブロックリーとじゃが芋ペースト トロトロバナナ すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 | 全がゆ(軟飯) 野菜のそぼろ煮風 煮魚 すまし汁 | 彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 すいか | 彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 すいか |
| (木) | (主な材料) 米 ブロッコリー じゃが芋 バナナ 人参 大根 鶏ミンチ 白身魚 玉ねぎ わかめ シリアル Pヨーグルト | | | (主な材料) 米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ 人参 じゃが芋 わかめ すいか | |
| 5日 | 10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 | トマトがゆ(ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 魚のあけほの煮 みそ汁 バナナ | トマトがゆ(軟飯) 野菜そぼろ煮風 魚のあけほの煮 みそ汁 バナナ | かぼちゃがゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 コーンスープ りんごのコンポート | かぼちゃがゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん コーンスープ りんごのコンポート |
| (金) | (主な材料) 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん | | | (主な材料) 米 かぼちゃ ツナ 鶏ささみ ブロッコリー 玉ねぎ Cコーン缶 じゃが芋 人参 りんご | |
| 6日 | 10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト すまし汁 | みどりがゆ(べたべた) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ | みどりがゆ(軟飯) 麻婆豆腐 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ | おじや(ベタベタ) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ みそ汁 みかん | おじや(軟飯) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ みそ汁 みかん |
| (土) | (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ グリンピース Cコーン缶 キャベツ 鶏ミンチ バナナ | | | (主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん | |
| 8日 | 10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロックリーペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロックリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | 全がゆ(軟飯) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロックリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | きなこがゆ(ベタベタ) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん | きなこがゆ(軟飯) 白身魚のあおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん |
| (月) | (主な材料) 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ Cコーン缶 玉ねぎ ビーフン りんご | | | (主な材料) 米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 さつま芋 みかん | |
| 9日 | 10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 | 全がゆ(ベタベタ) かぼちゃマッシュ キャベツとじゃが芋だし煮 豆腐のすまし汁 みかん | 全がゆ(軟飯) かぼちゃのだし煮 キャベツとささみ団子のトロ煮 豆腐のすまし汁 みかん | 納豆がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 コーンスープ りんごコンポート | 納豆がゆ(軟飯) 白身魚のみどり煮 コーンスープ りんごコンポート |
| (火) | (主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 鶏ささみ 絹ごし豆腐 わかめ みかん | | | (主な材料) 米 ひきわり納豆 白身魚 キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご | |
| 10日 | 10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とじゃが芋ペースト コーンスープ | 青菜がゆ(べたべた) 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ | 青菜がゆ(軟飯) 煎り豆腐 煮魚 じゃが芋のコーン煮 人参スープ バナナ | おじや(ベタベタ) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん | おじや(軟飯) 白身魚のトマト煮 マッシュポテトのチーズあえ すまし汁 みかん |
| (水) | (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ほうれん草 木綿豆腐 玉ねぎ ブロッコリー バナナ | | | (主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ トマト じゃが芋 粉チーズ あおさ みかん | |
| 11日 | 10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 人参とじゃが芋のマッシュ 豆腐と青菜のクタクタ煮 コーンスープ すいか | 全がゆ(軟飯) 人参とじゃが芋のだし煮 豆腐と青菜のトロミあん コーンスープ すいか | 納豆がゆ(べたべた) 鶏ささみのみどり煮 ポタージュスープ りんごコンポート | 納豆がゆ(軟飯) ささみ団子のみどりあん ポタージュスープ りんごコンポート |
| (木) | (主な材料) 米 人参 絹ごし豆腐 じゃが芋 ほうれん草 ツナ Cコーン缶 玉ねぎ すいか | | | (主な材料) 米 ひきわり納豆 鶏ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ Cコーン缶 りんご | |
| 12日 | 10倍がゆ かぼちゃペースト キャベツとじゃが芋ペースト すまし汁 | 全がゆ(ベタベタ) かぼちゃのマッシュ 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ | 全がゆ(軟飯) かぼちゃのマッシュ 鶏ささみの野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 バナナ | みどりがゆ(べたべた) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 コロコロ芋 りんご | みどりがゆ(軟飯) 根菜スープ 白身魚のクリーム煮 コロコロ芋 りんご |
| (金) | (主な材料) 米 かぼちゃ キャベツ じゃが芋 絹ごし豆腐 鶏ささみ 人参 わかめ バナナ | | | (主な材料) 米 ブロッコリー 鶏ミンチ 大根 人参 白身魚 粉ミルク さつま芋 りんご | |
| 13日 | 10倍がゆ 白身魚とブロックリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ(べたべた) 白身魚のほぐし煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | 全がゆ(軟飯) 白身魚のほぐし煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | かぼちゃがゆ(べたべた) 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ | かぼちゃがゆ(軟飯) 煎り豆腐 トマトとツナのトロ煮 きのこスープ バナナ |
| (土) | (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ あおさ りんご 白菜 さつま芋 | | | (主な材料) 米 かぼちゃ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ Cコーン缶 トマト ツナ バナナ | |

| 回数 | 1回食 (午前) | | | 2回食 (午後) | |
|---------|--|---|---|---|---|
| | 5・6か月頃 (開始後1ヶ月間) | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 | 7・8ヶ月頃 | 9・10・11ヶ月頃 |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態 | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ | 舌でつぶせる固さ | 歯ぐきでつぶせる固さ |
| 固さ | ブレンヨーグルト状(こっくん) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位 (かみかみ) | 絹ごし豆腐位(もぐもぐ) | バナナ位 (かみかみ) |
| 16日 (火) | 10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし トマトと白身魚のトロトロ煮 すまし汁 | 全がゆ (べたべた) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん | 全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 白身魚のトマト煮 みそ汁 みかん | みどりがゆ (ベタベタ) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん | みどりがゆ (軟飯) かぼちゃそぼろあん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 みかん |
| (主な材料) | 米 かぶ ブロッコリー | トマト 白身魚 鶏ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みかん | | 米 ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 あおさ みかん | |
| 17日 (水) | 10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご | 全がゆ (軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご | きのこのあんかけうどん ツナと野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ | きのこのあんかけうどん ツナと野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ |
| (主な材料) | 米 さつま芋 ブロッコリー 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 白菜 麩 りんご | | | うどん 椎茸 小松菜 人参 玉ねぎ 白身魚 絹ごし豆腐 かぼちゃ わかめ 鮭 バナナ | |
| 18日 (木) | 10倍がゆ 白身魚とブロッコリーのすりながし 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | 全がゆ (軟飯) 白身魚のみどり煮 人参とりんごの重ね煮 みそ汁 さつま芋マッシュ | 野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん | 野菜おじや (ベタベタ) ささみとトマトのうま煮 粉ふき芋 みそ汁 みかん |
| (主な材料) | 米 白身魚 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご 白菜 さつま芋 | | | 米 きな粉 鶏ささみ トマト 玉ねぎ じゃが芋 あおさ わかめ みかん | |
| 19日 (金) | 10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | 全がゆ (軟飯) 大根とささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | きのこのあんかけめん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ | きのこのあんかけめん 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁 かぼちゃ煮 バナナ |
| (主な材料) | 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ 白菜 Cコーン缶 玉ねぎ ビーフン りんご | | | あわ椎 椎茸 小松菜 人参 玉ねぎ 鶏ささみ 絹ごし豆腐 かぼちゃ わかめ バナナ | |
| 20日 (土) | 10倍がゆ 豆腐のすりながし 人参とさつま芋のペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご | 全がゆ (軟飯) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト りんご | みどりがゆ (ベタベタ) 根菜スープ りんご 豆腐のおおさあんかけ さつま芋マッシュ | みどりがゆ (軟飯) 根菜スープ りんご 豆腐のおおさあんかけ さつま芋マッシュ |
| (主な材料) | 米 青のり 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ かぶ かつおの葉 ゆし豆腐 大根 じゃが芋 ブロッコリー りんご | | | 米 ブロッコリー 大根 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白身魚 あおさ さつま芋 りんご | |
| 22日 (月) | 10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 | 鶏がゆ (べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 さつま芋マッシュ みそ汁 すいか | 鶏がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 さつま芋マッシュ みそ汁 すいか | 全がゆ (べたべた) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご コロコロ人参 | 全がゆ (軟飯) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご スティック人参 |
| (主な材料) | 米 鶏ささみ 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ すいか | | | 米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 りんご | |
| 23日 (火) | 10倍がゆ キャベツとじゃが芋ペースト 豆腐のすり流し すまし汁 | しらすがゆ (べたべた) 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 すいか | しらすがゆ (軟飯) 麻婆豆腐風 さつま芋きな粉まぶし みそ汁 すいか | トマトがゆ (べたべた) ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ | トマトがゆ (軟飯) ほうれん草のツナパン粥煮 コーンスープ バナナ |
| (主な材料) | 米 しらす キャベツ 絹ごし豆腐 人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ 鶏ミンチ すいか さつま芋 きな粉 | | | 米 トマト じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 ツナ クリームコーン缶 バナナ | |
| 24日 (水) | 10倍がゆ かぶとブロッコリーのすりつぶし 人参と豆腐のすりながし すまし汁 | 全がゆ (ベタベタ) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみトマト煮 かぼちゃ煮 みそ汁 バナナ | 全がゆ (軟飯) かぶとブロッコリーのトロ煮 鶏ささみトマト煮 かぼちゃ煮 みそ汁 バナナ | 菜がゆ (ベタベタ) 白身魚のコーン煮 ビーフン汁 りんご キャベツのクタクタ煮 | 菜がゆ (軟飯) 白身魚のコーン煮 ビーフン汁 りんご キャベツのクタクタ煮 |
| (主な材料) | 米 かぶ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 グリンピース 木綿豆腐 玉ねぎ ほうれん草 バナナ | | | 米 レタス 鶏ささみ 白身魚 玉ねぎ Cコーン缶 ビーフン キャベツ ブロッコリー りんご | |
| 25日 (木) | 10倍がゆ じゃが芋ペースト 白身魚と人参のすりつぶし すまし汁 | 鶏がゆ (べたべた) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁 | 鶏がゆ (軟飯) 根菜と白身魚のうま煮 バナナのヨーグルト添え さつま芋マッシュ みそ汁 | 全がゆ (べたべた) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご コロコロ人参 | 全がゆ (軟飯) 大根のそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 りんご スティック人参 |
| (主な材料) | 米 鶏ささみ 人参 大根 あおさ さつま芋 絹ごし豆腐 わかめ バナナ Pヨーグルト | | | 米 大根 鶏ミンチ グリンピース 絹ごし豆腐 わかめ 人参 りんご | |
| 26日 (金) | 10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 | トマトがゆ (ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 魚のあけぼの煮 みそ汁 バナナ | トマトがゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 魚のあけぼの煮 みそ汁 バナナ | しらすがゆ (べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 トマトスープ おろしりんご | しらすがゆ (べたべた) トロトロブロッコリー 煎り豆腐 トマトスープ 煮りんご |
| (主な材料) | 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん | | | 米 しらす ブロッコリー かぶ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏ミンチ トマト キャベツ バナナ | |
| 27日 (土) | 10倍がゆ さつま芋とブロッコリーのすりつぶし 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご | 全がゆ (軟飯) さつま芋とブロッコリーのマッシュ 野菜と豆腐のクタクタ煮 みそ汁 りんご | 彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 みかん | 彩りおじや 鶏ささみのトロかぶあん かぼちゃ煮 みそ汁 みかん |
| (主な材料) | 米 さつま芋 ブロッコリー 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 鶏ささみ 白菜 りんご | | | 米 人参 さつま芋 ブロッコリー ツナ 鶏ささみ かぶ じゃが芋 わかめ みかん | |
| 29日 (月) | 10倍がゆ トマトと白身魚のすりつぶし キャベツのすりつぶし すまし汁 | トマトがゆ (ベタベタ) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん | トマトがゆ (軟飯) 野菜そぼろ煮風 かぼちゃマッシュ みそ汁 みかん | 全がゆ (べたべた) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え | 全がゆ (軟飯) 煮豆腐 野菜スープ 白菜とブロッコリーのコーン煮 バナナヨーグルト添え |
| (主な材料) | 米 トマト 白身魚 キャベツ じゃが芋 人参 グリンピース 鶏ミンチ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ みかん | | | 米 絹ごし豆腐 ほうれん草 キャベツ 人参 じゃが芋 白菜 ブロッコリー Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト | |
| 30日 (火) | 10倍がゆ 白身魚のすりながし 人参とさつま芋のペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト みかん | 全がゆ (軟飯) 白身魚のスープ煮 貝だくさんみそ汁 マッシュポテト みかん | 菜がゆ (ベタベタ) 鶏ささみのコーン煮 ビーフン汁 りんご キャベツのクタクタ煮 | 菜がゆ (軟飯) 鶏ささみのコーン煮 ビーフン汁 りんご キャベツのクタクタ煮 |
| (主な材料) | 米 青のり 白身魚 人参 さつま芋 玉ねぎ かぶ かつおの葉 ゆし豆腐 大根 じゃが芋 ブロッコリー みかん | | | 米 レタス 鶏ささみ 玉ねぎ Cコーン缶 ビーフン キャベツ ブロッコリー りんご | |
| 31日 (水) | 10倍がゆ 大根ペースト 白菜とブロッコリーペースト すまし汁 | 全がゆ (べたべた) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | 全がゆ (軟飯) 大根と鶏ささみのそぼろ煮 白菜とブロッコリーのコーン煮 ビーフン汁 りんご | きなこがゆ (ベタベタ) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん | きなこがゆ (軟飯) 白身魚のおおさあんかけ トマトペースト みそ汁 コロコロ芋 みかん |
| (主な材料) | 米 大根 白菜 ブロッコリー 鶏ささみ わかめ Cコーン缶 玉ねぎ ビーフン りんご | | | 米 きな粉 白身魚 あおさ 玉ねぎ トマト 白菜 鮭 さつま芋 みかん | |