



令和 3年

★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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする	
1月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 桃缶	りんご くずもち 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー 桃缶	16日 火	のりごはん(強化米入り) 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ そうめん汁 ネーブル	胚芽クラッカー ホットケーキ 保育乳	厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	玉ねぎ 赤ピーマン Hコーン缶 刻みパセリ 人参 白菜 ブロッコリー もやし	
2日 火	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ みそ汁 ネーブル	クラッカー バナナ蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 ブロッコリー 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ネーブル	17日 水	豚肉ビビンバ ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	クラッカー 黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 大根 バナナ みかん缶	
3日 水	☆ひなまつりお祝い御膳☆ お祝い春ごはん 人参グラッセ 鮭のタルタル焼き マッシュポテト ほうれん草ソテー みかん 花麩のすまし汁	せんべい リッツ オレンジゼリー	豚ひき肉 鮭 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	ハンダマ葉 Hコーン缶 人参 もやし 青しそ 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草	18日 木	🎊卒園・進級(がんばり賞)🎊 ♥️大好きカレー給食♥️ ハンバーグカレー きゅうりの甘酢あえ すまし汁 みかん	りんご ヨーグルトブレッド 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 麩	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり たけのこ えのきたけ	
4日 木	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース こんにやくのソテー ブロッコリー みそ汁 パナナ	胚芽クラッカー アップルケーキ 保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ	精白米 黒米 強化米	えのきたけ 糸こんにやく 人参 小松菜 Hコーン缶 ブロッコリー かぼちゃ バナナ	19日 金	ロールパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草のソテー トマトサラダ 豆乳スープ ネーブル	バナナ ドーナツ棒 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ベーコン	ロールパン コーンフレーク	ほうれん草 もやし Hコーン缶 白菜 しめじ トマト ネーブル	
5日 金	のりごはん(強化米入り) さばのみそ焼き 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ すまし汁 りんご	胚芽クラッカー あんパン 保育乳	さば ツナ缶 竹小町 わかめ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 トマト 糸こんにやく きゅうり たけのこ えのきたけ	22日 月	もずくどんぶり ごまかぼちゃ みそ汁 桃缶	りんご クラッカー 固形ヨーグルト	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 桃缶	
6日 土	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 タンカン	*** 亀の甲せんべい 保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 タンカン	23日 火	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 ネーブル	りんご お麩ラスク 保育乳	さば 豚もも肉 油揚げ	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト 白菜 ネーブル	
8日 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のソテー(フルーツソース) ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 パイン缶	クラッカー 蒸し芋 保育乳	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 糸こんにやく さやいんげん ん ブロッコリー 白菜 パイン缶	24日 水	マージンごはん 麻婆なす パンプキンサラダ 中華スープ りんご	バナナ オートミールスナック 保育乳	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 春雨	なす 人参 玉ねぎ かぼちゃ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 りんご	
9日 火	お弁当会	誕生ケーキ				25日 木	マージンごはん 肉じゃが ほうれん草のツナあえ 白菜スープ ネーブル	バナナ ジャムサンド 保育乳	豚肉 ツナ缶 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 白菜 ほうれん草 Cコーン缶 赤ピーマン	
10日 水	マージンごはん 西京焼き きんぴらごぼう トマトサラダ もずくスープ パナナ	バナナ スナックパン 保育乳	魚白身 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにやく GP トマト レタス バナナ	26日 金	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり レタスのスープ いちご	せんべい タンナファクラー 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ	
11日 木	ごはん 鶏のゴマ焼き 昆布イリチー ポテトサラダ 豚汁	りんご ココアケーキ 保育乳	鶏もも肉 かまぼこ 豚肉	精白米 じゃが芋	刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく パイン缶 レーズン 大根	27日 土	ハヤシライス すまし汁 バナナ	*** ぼたぼた焼き 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP たけのこ えのきたけ バナナ	
12日 金	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ タンカン	せんべい 雪の宿 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば (茹)	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり タンカン	29日 月	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル	クラッカー 黒棒 保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ ウィンナー	精白米 強化米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル	
13日 土	卒園式					30日 火	次年度準備					
15日 月	黒米ごはん 豚の角煮風 野菜チャンプルー もずくの酢物 すまし汁 パナナ	胚芽クラッカー 黒糖蒸しパン 保育乳	豚バラ肉 豆腐 もずく	精白米 黒米 強化米	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうりニラ たけのこ えのきたけ バナナ	31日 水	次年度準備					

★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。★「離乳食の献立表」は、該当者に配布しています。

★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。

★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。





離乳食こんだて

【令和 3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月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー ひき割り納豆 玉ねぎ ツナ缶 レタス Cコーン缶 バナナ	納豆がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 レタスのスープ バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 レタスのスープ バナナ	みどりがゆ(べたべた) チキンとポテトのだし煮 みそ汁	みどりがゆ ⇒ 軟飯 チキンとポテトのだし煮 みそ汁
2火	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 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 ブロッコリー 鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトスープ 手づかみポテト バナナ	おじや 豆腐のみそ汁	おじや 豆腐のみそ汁
3水	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ ネーブル	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のうま煮 みそ汁
4木	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト 大根ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 大根 人参 かぼちゃ わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 バナナ	しらすがゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮風 大根スープ	しらすがゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮風 大根スープ 手づかみ大根
5金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 Cコーン缶 玉ねぎ そうめん りんご	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 りんご	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 りんご	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁	おじや きゅうりのおかか煮 みそ汁
6土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 人参 大根 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のうま煮 みそ汁 バナナ	おじや 魚とポテトのスープ	おじや 魚とポテトのスープ
8月	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 白菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ささみ 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ(べたべた) ひき割り納豆 野菜スープ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 野菜スープ
9火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 人参 レタス あおさ 絹ごし豆腐 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	芋がゆ(べたべた) 炒り豆腐 つぶしトマト みそ汁	芋がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 手づかみ芋 みそ汁
10水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト とろとろバナナ 野菜スープ (主な材料) 米 青のり かぼちゃ 人参 白身魚 玉ねぎ 白菜 バナナ	のりがゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	のりがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚と白菜のスープ バナナ	しらすがゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん汁	しらすがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁
11木	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 ささみ 人参 キャベツ じゃが芋 大根 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	レバーがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 ネーブル	おじや ツナかぼちゃ すまし汁	おじや ツナかぼちゃ すまし汁
12金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 あおさ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁
13土	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 (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 Cコーン缶 ネーブル	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	トマト風味おじや 鶏と野菜のスープ ネーブル	かぼちゃがゆ(べたべた) 煮魚 みそ汁	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁

※ 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。



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 月	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 大根 わかめ バナナ	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 ポテトスープ 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 ほうれん草スープ
16 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜スープ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁	おじや 豆腐のみそ汁
17 水	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 ほうれん草 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ ツナ缶 あおさ 麩 バナナ	魚入りがゆ(べたべた) ツナじゃが みそ汁 バナナ	魚入りがゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃが みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 二色豆腐 コーンポタージュ	全がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 手づかみポテト コーンポタージュ
18 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 白菜 人参 Cコーン缶 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のポテト煮 白菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のポテト煮 白菜スープ みかん	納豆がゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁	納豆がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 みそ汁 手づかみポテト
19 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 青のり 人参 絹ごし豆腐 ブロッコリー そうめん 白菜 ネーブル	のりがゆ(べたべた) 豆腐と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 ネーブル	のりがゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のトマト風味 くたくたそうめん汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) ツナポテト 魚のスープ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナポテト 魚のスープ
22 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 豆腐 人参 玉ねぎ 大根 わかめ りんご	かぼちゃがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	魚がゆ(べたべた) さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ	魚がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の重ね煮 野菜スープ
23 火	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ほうれん草ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ほうれん草 白菜 わかめ バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 白菜のみそ汁 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト ポテトのだし煮 魚と野菜のスープ	スティックトースト(手づかみ) ポテトのだし煮 魚と野菜のスープ
24 水	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 野菜スープ (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ レタス トマト ブロッコリー じゃが芋 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 野菜スープ 手づかみポテト みかん	菜がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁
25 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト トマトペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 白菜 わかめ ネーブル	菜がゆ(べたべた) 二色豆腐 みそ汁 ネーブル	菜がゆ ⇒ 軟飯 二色豆腐 みそ汁 ネーブル	おじや 白身魚のトマト風味 ポテトポタージュ	おじや 白身魚のトマト風味 ポテトポタージュ
26 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト とろとろバナナ すまし汁 (主な材料) 米 ささみ じゃが芋 人参 あおさ キャベツ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏と根菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	もずくがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	コーンがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 そうめん汁	コーンがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 そうめん汁
27 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 (主な材料) 米 あおさ 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 わかめ ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ ⇒ 軟飯 煮魚 大根のみそ汁 ネーブル	おじや ツナポテト すまし汁	おじや ツナポテト すまし汁
29 月	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 ブロッコリー 人参 じゃが芋 わかめ ネーブル	全がゆ(べたべた) ささみと野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ささみと野菜のスープ煮 じゃが芋のみそ汁 ネーブル	あおさがゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ	あおさがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ
30 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 かぼちゃ Cコーン缶 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のだし煮 かぼちゃスープ バナナ	おじや きゅうりのおかか煮 魚のみそ汁	おじや きゅうりのおかか煮 魚のみそ汁
31 水	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 さつま芋 白身魚 ほうれん草 人参 Cコーン缶 豆腐 わかめ ネーブル	芋がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	芋がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 ネーブル	おじや さつま芋マッシュ チキンスープ	おじや さつま芋マッシュ チキンスープ りんご