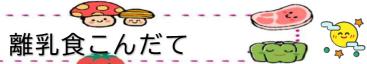






(主な材料)米 ほうれん草 絹ごし豆腐 人参 キャベツ あおさ バナナ



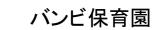








- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019) に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
1令	離乳中期離乳後期		離乳中期離乳後期		
, 1,	/*87月頃	9・10・11ヶ月頃	7-8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
	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	
態	#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)	
363					
さ					
			例:白身魚		
	みどりがゆ(べたべた)	みどりがゆ ⇒ 軟飯	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	
	ささみと人参のやわらか煮	ささみと人参のやわらか煮	# 3	114518 14	
	大根汁(みそ風味)	大根のみそ汁	- → → → → → → → → → → → → → → → → → →	りおじや	
k	みかん	みかん			
•	(主な材料) 米 ブロッコリー ささみ 人参 ブ		米 さつま芋 白身魚 人参		
	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯			
	ほうれん草の鶏ささみあん	ほうれん草の鶏ささみあん		La 18 11	
	野菜スープ	野菜スープ	ツナ	-おじや	
	みかん	みかん			
'	(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ キャベツ				
	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯	77 - 10C 27 H 107/10/07		
	魚のトマト煮	魚のトマト煮		1.15.11	
-	白菜スープ	白菜スープ		おじや	
<u>ہ</u> ا	日来ペープ バナナ	日来へーク バナナ			
44		_ · · ·	米 かぼちゃ ささみ		
	(工体1914年) 小口対照 八分 「キャノー人	Eな材料)米 白身魚 人参 トマトソース 白菜 ほうれん草 バナナ		↑ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	
4					
7	電電	運動会▶			
±					
_				T WE	
	菜がゆ(べたべた)	菜がゆ ⇒ 軟飯			
6	ポテトマッシュ	ころころポテト(手づかみ)		JIV. J. E	
	鶏と野菜のスープ	鶏と野菜のスープ	J-/	リゾット風	
月	みかん	みかん			
	(主な材料) 米 チンゲン菜 じゃが芋 鶏肉		米 人参 玉ねぎ ツナ缶 Cコーン缶		
	全がゆ(べたべた)	全がゆ ⇒ 軟飯			
	野菜おかか煮	野菜おかか煮	1	L-18 1E	
	豆腐スープ	豆腐スープ 手づかみ豆腐		おじや	
火	バナナ	バナナ			
	(主な材料) 米 人参 小松菜 白菜 豆腐 a	カおさ バナナ	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参	米 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参	
	8 -				
8			ツナおじや		
	弁	弁当会 デー		ク) あしや	
水					
			米 人参 玉ねぎ ツナ缶		
	全がゆ(べたべた)	全がゆ⇒軟飯			
	豆腐と野菜のおかか煮	豆腐と野菜のおかか煮	■	おじや	
	大根スープ(みそ風味)	大根スープ(みそ風味)			
不	みかん	みかん			
	(主な材料) 米 豆腐 人参 ブロッコリー お	-	米 白身魚 人参 じゃが芋 ブロッコリー		
	鶏おじや	鶏おじや			
10	ポテトスープ(トマト風味)	ポテトスープ(トマト風味)	"ソ ー	-おじや	
	プレーンヨーグルト	プレーンヨーグルト		•	
金	(ナかけ料) 坐 頸ひき内 【会 エムギ じゅが共 しっした ゴロ…っけ 「ロコーゲット				
	(主な材料) 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 ブロッコリー Pヨーグルト		米 人参 ツナ缶 あおさ		
	野菜がゆ(べたべた)	野菜がゆ⇒軟飯			
	豆腐スープ(みそ風味)	豆腐のみそ汁	∥ ツナ	-おじや 🄀	
	みかん	みかん			
土	 (主な材料) 米 ブロッコリー キャベツ 豆腐	あおさ みかん			
	(主な材料) 未 プロッコリー キャヘッ 豆腐 あおさ みかん あおさがゆ(べたべた) レバーがゆ ⇒ 軟飯		71-715 THE 77 H	小 八岁 上10℃ ノノ山	
	ツナかぼちゃ	ツナかぼちゃ	_	L-10 1L	
• •	人参スープ	人参スープ	∥ 魚	おじや	
ا بړر	人参へ一ク みかん	人参へ一ク みかん			
^	のかん (主な材料) 米 あおさ ツナ缶 かぼちゃ 玉	· ·			
	みどりがゆ(べたべた)	みどりがゆ ⇒ 軟飯	ス かんらん 口 3 米 しんかよ		
	豆腐と人参のだし煮	ひとりがゆ → 耿助 豆腐と人参のだし煮			
			コーン	リゾット風	
	セムベツのフープ	セッベッのフーブ		<i>y y</i> . <i>y</i>	
	キャベツのスープ バナナ	キャベツのスープ バナナ			

米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ Cコーン缶

回数	離乳後期 9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ パナナ位(かみかみ)	
### 1-0-11-月頃 7-00-月頃 7-00-月頃 7-00-月頃 7-00-月頃 1-00-11-月頃 7-00-月頃 1-00-11-月頃 7-00-月頃 1-00-11-月頃 1-	9・10・11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	
***	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	バナナ位(かみかみ)	
16	<u></u>	
************************************	や	
**	1	
(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 ツナ缶 あたさ じゃが芋 バナナ 全が(の一木だ木た) かばちゃとマッシュ ゆし豆腐 (薄) みかん (主な材料) 米 かばちゃ 王ねぎ 中し豆腐 (声) カかん (主な材料) 米 かばちゃ 王ねぎ 中し豆腐 (声) カかん (主な材料) 米 がほちゃ 王ねぎ 中し豆腐 たろしきゅうり あおさ みかん (主な材料) 米 ほうれん草 人参 網ごし豆腐 のみープ(みそ風味) カかん (主な材料) 米 ほうれん草 人参 網ごし豆腐 からじり煮 大根のみそり 煮 大根のみそり 煮 かいん (主な材料) 米 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん (主な材料) 米 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん (主な材料) 米 豆腐の みどり煮 かばちゃの スープ バナナ (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー かばちゃ レタス BFはのトライ (大・大・そう) カかん (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー かばちゃ レタス BFはのトライ (大・大・そう) カかん (主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー かばちゃ レタス BFはのトライ (大・大・そうめん) カかん (土な材料) 米 豆腐 ガロッコリー かばちゃ レタス BFはのトライ (大・大・そうめん) カかん (土な材料) 米 ひきわり納豆 青のリ 人参 チンゲン薬 そうめん 大根 みかん (土な材料) 米 ひきわり納豆 青のリ 人参 チンゲン薬 そうめん 大根 みかん (土な材料) 米 ひきわり納豆 青のリ 人参 アンドン薬 そうめん 大根 みかん (土な材料) 米 ひきわり納豆 青のリ 人参 アンドン薬 そうめん 大根 みかん (土な材料) 米 ひきわり納豆 青のリ 人参 アンドン薬 そうめん 大根 みかん (土な材料) 米 独きさみ じゃが早 人参 あおさ 大根 みかん オイ (大・大・そ・た・) 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 「土がり → 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 「土な材料) 米 白身魚 人参 王ねぎ 手がり (ベト・ベト・) 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 「土な材料) 米 白身魚 トマト 人参 野菜がり → 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん (土な材料) 米 ナーマー・カース サスカかん (土な材料) 米 ショま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ 米 白身魚 トマト 人参 野菜がり → 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん (土な材料) 米 ナーマー・カース 日本 大根のみそ汁 トマトお (大力・大力・人) カかん (土な材料) 米 ナーマー・カース 大根 カトシー (土な材料) 米 ナーマー・カース 大根 カトシー 大根 カトシー 大根 カトシー 大根 カトシー 大根 カトシー (土な材料) 米 大き ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 古りり 白身魚 人参 (土な材料) 米 大き ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 古り 白身魚 人参		
	半 人参 白身角 ブロッコリー	
17 かほちゃマッシュ		
★ かかん (主な材料) 米 がぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん おじや ⇒ 軟筋 □ 豆腐のスープ(みそ風味) みかん (土な材料) 米 信うれん草 人参 総の (大たべたこ) 日 自身 魚 カルム カかん カかん (土な材料) 米 自身 ガロッコリー 大根 人参 みかん (土な材料) 米 国恵 プロッコリー かぼちゃのスープ (大ナイン) (土な材料) 米 国恵 プロッコリー かぼちゃのスープ (大大たそうめん) (土な材料) 米 国恵 プロッコリー かぼちゃのスープ (大大たそうめん) (土な材料) 米 国恵 プロッコリー かぼちゃのスープ (土な材料) 米 国恵 プロッコリー かぼちゃ しタス BFはカリース パナナ (土な材料) 米 コーンリブ (大ナイン) 熱豆 がかかん (土な材料) 米 辺きわり納豆 青のり 人参 チンゲン菓 そうめん 大根 みかん タかん タかん (土な材料) 米 強ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん 第2 は根菜の 煮物 第2 は根菜の 煮か (土な材料) 米 強ささみ じゃが芋 人参 のだし 煮 大根のみそ汁 大根のみそ汁 大根のみそ汁 大根のみそ汁 「ハナナ (土な材料) 米 きつます 豆腐 人参 レタス 大根 パナナ 野菜がゆ へたべたご 豆腐と 人参のだし 煮 大根のみそ汁 「ハナナ (土な材料) 米 きつます 豆腐 人参 レタス 大根 パナナ 野菜がゆ つ 軟飯 豆腐と あおさのスープ みかん 第 自身魚 トマト 人参 野菜がゆ へたべたご 豆腐 とかなん こ ロ 原と おおさのスープ みかん (土な材料) 米 大参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レクス みかん ※ 青のり 自身魚 人参	٠ با	
(主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ゆし豆腐 ほうれん草 みかん おじや ⇒ 軟筋 豆腐のスープ(みそ風味) みかん (主な材料) 米 ほうれん草 人参 網ごし豆腐 おろしきゅうり あおさ みかん ** ツナ缶 こかかん (土な材料) 米 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん ** 人参 ブロッコリー フサム (土な材料) 米 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん ** 人参 ブロッコリー ツナ缶 「大根のみそけ」 カかん (土な材料) 米 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 かかん ** 人参 ブロッコリー フサム (土な材料) ※ 自身魚 ブロッコリー 大根 人参 かかん ** 人参 ブロッコリー ツナ缶 「大けナー」 (土な材料) ※ 国産 ブロッコリー かぼちゃ ロスープ (大・ナナー」 (土な材料) ※ 国産 ブロッコリー かぼちゃ ロスープ (大・ナナー) (土な材料) ※ 国産 ブロッコリー かぼちゃ ロスープ (大・ナナー) (土な材料) ※ 国産 ブロッコリー かぼちゃ ロスープ (大・ナナー) (土な材料) ※ 国産 ブロッコリー かぼちゃ レタス BF科パト・スパナナ ** 人参 白菓 ツナ缶 「根菜のおかか煮」 (土な材料) ※ ひきわり粕豆 育のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん (土な材料) ※ ひきわり粕豆 育のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん ** 大根のみそけ 手づかみ大根 みかん (土な材料) ※ 独立さみ じゃが年 人参 あおさ 大根 みかん ** 大日のみそけ 大根のみそけ 「大田のみそけ 大根のみそけ 「大田のみそけ 「大田のみ・マト 人参 野菜がゆ 「大田のみ・マト 人参 野菜がゆ 「大田のみ・マト 人参 野菜がゆ 「土田が 「土田が 「土田が 「土田が 「土田が 「土田が 「土田が 「土田が	, 13	
おじや おじや おじや 対数値 豆腐のスープ(みそ風味) 豆腐のみそ汁 かかん	米 ほうれん草 ツナ缶 人参	
18		
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	· H	
(主な材料) 米 ほうれん草 人参 絹こし豆腐 おろしきゅうり あおさ みかん	,10	
20 全がゆ(ベたべた)	* ツナ缶 玉わぎ 人参	
20 白身魚のみどり煮 大根スーブ(みそ風味) 大根のみそ汁 みかん (主な材料) ※ 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん ※ 人参 ブロッコリー ツナ缶 (木 ノ)山 玉ねさ 八参	
月 みかん	`も	
(主な材料) ※ 白身魚 ブロッコリー 大根 人参 みかん 全がゆ(ペたべた)	, \ <u>`</u>	
21 全がゆ(べたべた) 全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 かぼちゃのスープ バナナ (主な材料) 米 豆腐 プロッコリー かぼちゃ レタス BFカパトリース パナナ (主な材料) 米 豆腐 プロッコリー かぼちゃ レタス BFカパトリース パナナ (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 テンゲン菜 そうめん 大根 みかん (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 テンゲン菜 そうめん 大根 みかん (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 テンゲン菜 そうめん 大根 みかん (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 テンゲン菜 そうかん 大根 みかん (主な材料) 米 強ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん カかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん オーカール (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん カかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん カかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん カかん (主な材料) 米 きつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ 米 自身魚 トマト 人参 野菜がゆ (べたべた) 豆腐とあおさのスープ みかん 米 青のり 自身魚 人参		
21	米 人参 フロッコリー ツナ缶 	
火 かぼちゃのスープ バナナ かぼちゃのスープ バナナ かぼちゃのスープ バナナ かばちゃのスープ バナナ サイト 22 (根菜のおかか煮 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん (主な材料) ** ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん 根菜のおかか煮 くたくたそうめん汁 みかん コーンリゾ 23 (主な材料) ** ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん ** ささみ 人参 Cコーン缶 24 (大根スープ(みそ風味) みかん (主な材料) ** 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん ** 白身魚 人参 玉ねぎ 24 (豆腐と人参のだし煮 大根(みそ風味) パナナ (主な材料) ** さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ ** 白身魚 トマト 人参 25 (豆腐とあおさのスープ みかん) 野菜がゆ(べたべた) 豆腐とあおさのスープ みかん 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 「要菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 「要菜のり 白身魚 人参	> 1 L	
(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー かぼちゃ レタス BFホワイトソース バナナ	ツナおじや	
22		
22 根菜のおかか煮	米 人参 白菜 ツナ缶	
x		
 水 みかん (主な材料) 米 ひきわり納豆 青のり 人参 チンゲン菜 そうめん 大根 みかん 全がゆ(べたべた) 鶏と根菜の煮物 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん	ット風	
23 全がゆ(べたべた) 全がゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 類と根菜の煮物 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん ※ 白身魚 人参 玉ねぎ 芋がゆ(べたべた) 芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 大根汁(みそ風味) 大根のみそ汁 バナナ バナナ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ ※ 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ(べたべた) 豆腐とあおさのスープ みかん 上 (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん ※ 青のり 白身魚 人参		
23 鶏と根菜の煮物	米 ささみ 人参 Cコーン缶	
大根スープ(みそ風味) 大根のみそ汁 手づかみ大根 みかん 無あし みかん (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん ※ 白身魚 人参 玉ねぎ *** 芋がゆ(べたべた) 芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 大根汁(みそ風味) 大根のみそ汁 バナナ バナナ (主な材料) ※ さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ ※ 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ(べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん (主な材料) ※ 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん ※ 青のり 白身魚 人参		
木 みかん みかん 米白身魚 人参 玉ねぎ (主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん ※ 白身魚 人参 玉ねぎ 芋がゆ (べたべた) 芋がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 バナナ バナナ (主な材料) ※ さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ ※ 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ (べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん (主な材料) ※ 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん ※ 青のり 白身魚 人参	や	
(主な材料) 米 鶏ささみ じゃが芋 人参 あおさ 大根 みかん		
24 豆腐と人参のだし煮 大根汁(みそ風味) パナナ 豆腐と人参のだし煮 大根のみそ汁 パナナ トマトお (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ 米 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ(べたべた) 豆腐とあおさのスープ みかん 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 一類菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 上まな材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 一般おじ		
★根汁(みそ風味) 大根のみそ汁 バナナ バナナ 米白身魚トマト人参 野菜がゆ(べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん 魚おじ (主な材料) 米人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米青のり 白身魚 人参		
金 人様がみそがバナナ 人様のみそがバナナ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ 米 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ(べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん 魚おじ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 青のり 白身魚 人参	ごや	
(主な材料) 米 さつま芋 豆腐 人参 レタス 大根 バナナ ※ 白身魚 トマト 人参 野菜がゆ(べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん ※ 青のり 白身魚 人参	•	
25 野菜がゆ(べたべた) 野菜がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とあおさのスープ みかん 豆腐とあおさのスープ みかん 魚おじ (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米青のり 白身魚 人参		
土 みかん (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 青のり 白身魚 人参	•	
土 みかん (主な材料) 米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 青のり 白身魚 人参	や 👵	
(主な材料)米 人参 ブロッコリー あおさ 豆腐 レタス みかん 米 青のり 白身魚 人参		
全がゆ(ベたべた) 全がゆ ⇒ 軟飾	米 青のり 白身魚 人参	
27 ほうれん草ささみあん ほうれん草ささみあん 魚おじ	や	
ポテトスープ ポテトスープ 手づかみポテト 無 63 し 月 バナナ バナナ		
(主な材料) 米 ほうれん草 ささみ じゃが芋 人参 Cコーン缶 バナナ 米 白身魚 じゃが芋 青のり		
全がゆ(べたべた) 全がゆ ⇒ 軟飯	-	
28 ポテトそぼろ煮 ポテトそぼろ煮 魚おじ	や	
白菜スープ 白菜スープ 白菜スープ ハ 03 C 火 バナナ バナナ	•	
ハテア	 米 あおさ 白身魚 人参	
くたくた煮込みうどん くたくた煮込みうどん		
29 ほうれん草の白あえ ほうれん草の白あえ ツナおし	つや	
水 バナナ バナナ ドナナ ド	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
(主な材料) 茹でうどん 豆腐 ほうれん草 人参 バナナ 米 人参 ツナ缶 ほうれん草		
全がゆ(べたべた) 全がゆ ⇒ 軟飯		
30 根菜のだし煮 根菜のだし煮	1.1	
ゆし豆腐(薄) ゆし豆腐(薄) ゆし豆腐(薄) 木 みかん みかん	や	
(主な材料)米 大根 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 みかん 米 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	や	
全がゆ(べたべた) 全がゆ ⇒ 軟飯	や 	
31 魚のケチャップ風味 魚のケチャップ風味 黒京ポタージュスープ 黒京ポタージュスープ	や 	
野菜ポタージュスープ 野菜ポタージュスープ サネポタージュスープ サネルアン・オール サイル サネルアン・オール サネルアン・オール サイル サ		
(主な材料) 米 白身魚 かぼちゃ 白菜 Cコーン缶 バナナ 米 ささみ 人参 白菜 **********************************		