

離乳食レシピ (7~8か月頃)

上手にゴックんと飲み込めるようになったら、もぐもぐ期のスタートです！



ベビキュン

もぐもぐ期のスタート！

- * 離乳食の舌ざわりや味に慣れ、上手にゴックンできるようになったらもぐもぐ期のスタートです。発達に合わせてゆっくり離乳食を進めることが、噛む力を育みます。
- * 1日2回食で、食事のリズムを付けていきましょう。

舌でつぶせるかたさを目安に！

- * お母さんが指でつまんで簡単につぶせるくらいの固さが、赤ちゃんがつぶせるやわらかさです。

ここに注意！

- * 子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う時には衛生面に十分気をつけましょう。

ここがポイント！

- * やわらかく煮たものをツブツブ状につぶしたり、刻むのが基本です。
- * 食べにくそうなものはとろみをつけて食べやすくしましょう。
- * 主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。

藤沢市 親子すこやか課 母子保健担当

【食生活に関する相談・お問い合わせは、南保健センター0466-50-3522・北保健センター0466-50-8215】

7～8か月頃の1回当たりの目安量

主食

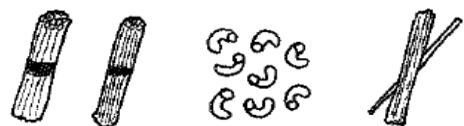
米類（全かゆで50～80g）



パン類（食パン8枚切り1/2枚）



麺類（ゆでて30～50g）



うどん そうめん マカロニ スパゲティ

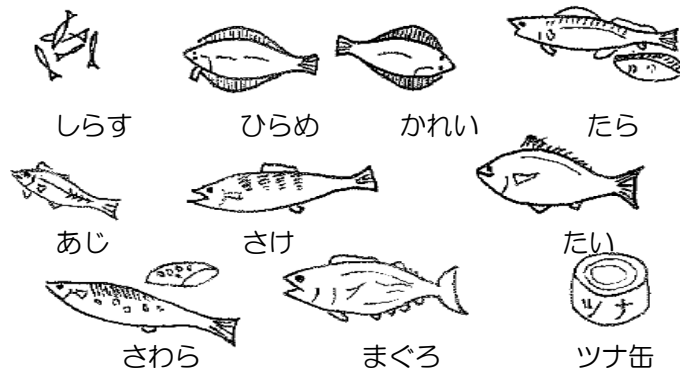
控えたい食材

*はちみつ…乳児ボツリヌス症予防のため。

*牛乳…飲用は1歳過ぎからにする。
離乳食の材料としては、1歳前でも使用可能である。

主菜

魚類（10～15g）



肉類（10～15g）



鶏ささみ肉
鶏むね肉
鶏レバー

卵（卵黄1～全卵1/3）



大豆・大豆製品類（30～40g）



乳・乳製品類（50～70g）



調理用として
牛乳

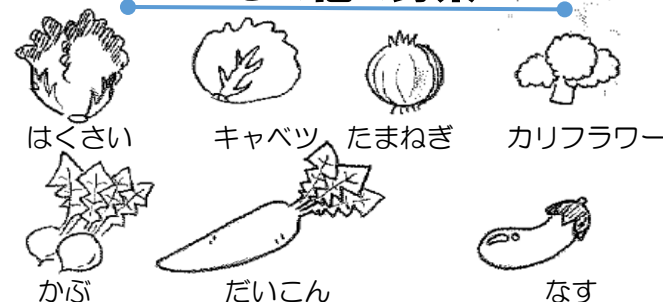
副菜

野菜・果物・いも類（20～30g）

色の濃い野菜

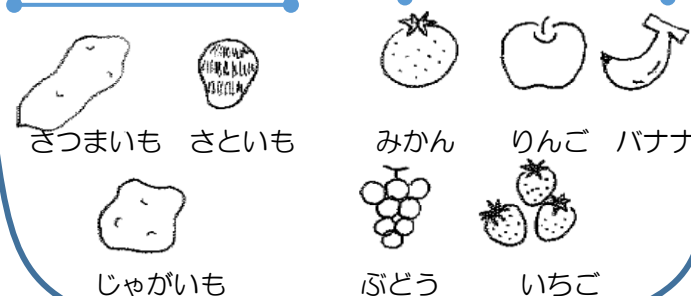


その他の野菜



いも類

果物



離乳食レシピ

全かゆ

ごはん 1 : 水 5~6

鍋にごはんと水を入れてほぐし弱火にかけ、フタをして15~20分ほど煮る。

火を消して、10~20分蒸らす。

★煮た後に、じっくり蒸らすのがコツ！



鮭のミルク煮

- 1 たまねぎとキャベツは軟らかくゆでたものを細かく刻む（ゆで汁はとっておく）。
- 2 鮭はゆでた後にほぐして刻む。
- 3 1と2を鍋に入れ（ゆで汁も加える）牛乳またはミルクを加えてひと煮立ちさせる。

野菜スープ

- 1 たまねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・トマト（皮と種除く）と水を鍋に入れて煮る。
- 2 野菜が軟らかくなったら野菜を取り出し、細かく刻み、煮汁と合わせてひと煮立ちさせる。

麺類・パスタ類

★乾麺（そうめんやうどん等）は、塩分が含まれているので、一度ゆでこぼしてから、軟らかくゆでて刻む。

★パスタは、クタクタに軟らかくなるまでゆでる。

凍り豆腐のだし煮

- 1 凍り豆腐は乾燥した状態ですりおろす。
- 2 にんじんとたまねぎは軟らかくゆでたものを細かく刻む。
- 3 1と2を鍋に入れ、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。

トマトのあえもの

- 1 トマトは、皮と種を除いて細かく刻む。
- 2 カッテージチーズまたはプレーンヨーグルトと刻んだトマトを和える。

パンかゆ

鍋に食パンの白い部分をちぎって入れ、パンが浸るくらいの水を加えて弱火にかけ、ひと煮立ちしたら、火を止める。

ゆでたまご

鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら15~20分ほどゆでる（中までしっかり火を通す）。

固ゆでにしたゆで卵の卵黄を少量お湯でのばしたり、おかゆに混ぜたりして与える。卵黄に慣れたら全卵へ進めていく。

野菜のミルク煮

- 1 かぼちゃ・ほうれん草・たまねぎを軟らかくなるまでゆでる。
- 2 野菜が軟らかくなったら細かく刻み、ゆで汁とミルクを加えてひと煮立ちさせる。

ひとことメモ

★食材をゆでた汁は、食材のうまみがたっぷり出ているので、捨てずに活用しましょう。

★根菜類をゆでるときは、細かく刻んだものより、大きめに切ってゆでた方が軟らかくなりやすいです。

★冷凍した食材は1週間以内を目安に使い切りましょう。

★パサパサする食材は、とろみをつけると食べやすいです。





離乳のすすめ方・よく使われる食品とその調理法



月 齢				調理形態		離乳食回数		主食（エネルギー源）					主菜（血や肉や骨になるもの）										副菜（体調を整えるもの）					その他													
								糖質性食品					たんぱく質性食品										ビタミン・ミネラル食品					油脂	調味料												
								米	食パン	うどん・そうめん パスタ	じゃがいも さつまいも かぼち	オートミール	卵	豆腐	納豆	かれい・ひらめ たいい・たらめ	あじ・生鮭 かつお・まぐろ	さば・さんま	（鶏レバー） （鶏レバー）	鶏肉	牛肉・豚肉 （ひき肉）	ソーセージ ウィンナー・ハム	乳・乳製品	かぶ・かぼち だいこん	なす	カリフラワー ブロッコリー	たまねぎ・トマト	キャベツ	ほうれん草 小松菜	くだもの	植物油 バター	さとう・しょうゆ みそ・ケチャップ しお・マヨネーズ									
離乳の開始				5から6か月頃 離乳初期		7から8か月頃 離乳中期		9から11か月頃 離乳後期		12から18か月頃 離乳完了期		ヨーグルト・カッターシチーズ・牛乳を使った料理					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					ホワイトソースを使った料理					少量使用		大人の1／3を目安		
離乳の完了				1〜2回程度		2回		3回		おやき		納豆汁・納豆かゆ・おろし煮					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				つぶしかゆ		全かゆ・おじゃ・ドリア		全かゆ・軟飯		軟飯・ご飯・おにぎり		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				（パンかゆ）		ミルク煮・ミルク浸し		パンフディング フレンチトースト		トースト サンドイッチ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				（パンかゆ）		ミルク煮・ミルク浸し		パンフディング フレンチトースト		トースト サンドイッチ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				くたくた煮		くたくた煮・ミルク煮		やわらか煮・スープ煮		煮込み・焼きうどん にゅうめん・グラタン		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				
				すりつぶし		煮つぶし		茶巾・マッシュポテト		素揚げ・揚げ煮・コロッケ		納豆こはん					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					（汁の具・含め煮）					すりおろし・コンポート					薄切り・サラダ				