

令和4年度

給食だより 4月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月を迎えて新しいクラスに進級したお友達、初めてこども園に入園したお友達、みんなそれぞれ気持ちを新たに新年度のスタートですね。

給食では、季節に合わせた旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れた献立を提供しています。入園したばかりのお友達は、始めのうちは慣れない給食に戸惑うこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れて、お友達と一緒に楽しくおいしく食べられるようになるでしょう。

こども園で元気いっぱい遊んで、給食もモリモリおいしく食べてもらえるとうれしいです。発達段階や成長過程に合わせた栄養とバランスを考え、今年度も安全・安心な給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

朝ごはん作りのヒント

みやび認定こども園の給食は

- 給食・おやつは基本的には手作りです。
- 旬な食材を豊富に使い、だしや食材の旨みを生かして、うす味を心がけたおいしい給食作りに日々励んでいます。
- 離乳食も新鮮な食材を使い、月齢や、その子の様子に合わせて食事を作っています。
- ご家庭での進み具合や心配事がありましたら遠慮なくご相談ください。

3つがそろるとバランスのよい朝ごはんになるよ！
主食を決めましょう 主菜を決めましょう 野菜・果物を揃えよう



炭水化物や油類



たんぱく質



ビタミン

(プラス ものや飲み物(牛乳・お茶など)があると食べやすい)

生活リズムを整えましょう☆

家族みんなで寝る・起きる・食べる時間を決め、子どもの生活リズムをつくりましょう。

規則正しい食事は生活リズムをつくる役割もあります。そのためには朝ごはんをしっかり食べましょう！子ども達にとって朝ごはんは1日の始まりのスイッチになります。朝ごはんを食べると休息中だった体の体温が上昇し、体が元気に動き、頭も活発に働きます。やる気と集中力がUPします。

わたしたちが
作っています



衛生面には十分に気をつけ、子ども達が笑顔になる給食作りを目指して頑張ります！

今年も安全安心、美味しい、楽しい給食作りをがんばります!!こどもたちの笑顔あふれる給食時間となるよう、厨房一同努めますのでよろしくお願いいたします。



4月の献立



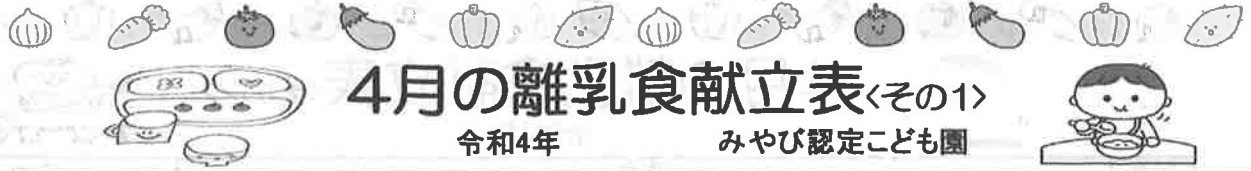
令和4年

みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめスープ 果物	ミルク かるかん	鶏肉 わかめ ツナ 卵 スキムミルク	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース えのき きゅうり トマト 長ネギ 果物
2日(土)	麻婆丼 ナムル コーンスープ 果物	ミルク クリームワッフル	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま クリームワッフル	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 もやし きゅうり コー ン
4日(月)	ご飯 さばのみそ煮 おかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物缶	ミルク スイートポテト	鶏肉 大豆 スキムミルク	米 砂糖 油 そうめん さつま芋 パター	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 ねぎ いんげん 果物缶
5日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き コールスロー 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	ミルク ジャムサンド	鶏肉 卵 厚揚げ みそ スキムミルク	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ パン ジャム	キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 小松菜 人参 果物
6日(水)	玄米ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨の中華炒め クリームスープ 果物	フルーツゼリー ぼたぼた焼き	豆腐 合挽きミンチ 卵 豚肉 ウインナー ひじき 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ゼリー ぼたぼた焼き	玉ねぎ パプリカ ちんげん菜 たけのこ 人参 椎茸 生姜 白菜 白菜 パセリ コーン 果物 果物缶
7日(木)	あわご飯 魚のパン粉焼き きゅうりのごま和え ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	ミルクココア きなこクッキー	白身魚 粉チーズ ちくわ わかめ みそ 卵 きな粉 スキムミルク	米 もちきび パン粉 油 ごま油 ごま じゃが芋 ケーキミックス 砂糖 ココア パター	きゅうり パセリ にんにく レタス ブロッコリー 人参 長ねぎ 果物
8日(金)	ハヤシライス スバゲティーサラダ キャベツスープ 果物	ミルク 豆腐スコーン	牛肉 卵 ツナ 豚肉 豆腐 スキムミルク	米 押麦 小麦粉 サラスパ 砂糖 マヨネーズ パター ケーキミックス チョコ 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ えのき キャベツ にんにく 果物
9日(土)	★ 春の親子遠足 ★				
11日(月)	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー 青菜のみそ汁 果物缶	ミルク 紅芋くずもち	白身魚 卵 豚肉 みそ スキムミルク きな粉	米 もちきび マヨネーズ 車麩 油 芋くず 紅芋粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ パセリ ニラ ピーマン キャベツ 人参 生姜 えのき チンゲン菜 コーン 果物缶
12日(火)	タコライス フライドポテト ビーフンスープ 果物	クラッカー フルーツヨーグルト	合挽きミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま ごま 油	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 椎茸 白ネギ 果物 果物缶
13日(水)	△△ お弁当会 △△				
14日(木)	たけのこご飯 鮭の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 果物	ミルク 黒糖カステラ	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツ ナ 豚肉 豚レバー みそ スキムミルク 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 黒糖	たけのこ ねぎ 生姜 切干大根 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物
15日(金)	三枚肉そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	ミルク いなりずし	三枚肉 豆腐 ツナ 油揚げ スキムミルク	沖繩そば 砂糖 ごま さつま芋 油 米	玉ねぎ 人参 からし菜 ねぎ ほうれん草 もやし 果物
16日(土)	野菜そぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のみそ汁 杏仁フルーツ	ミルク どら焼き	豚ミンチ 納豆 しらす 厚揚げ みそ スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 杏仁豆腐 どら焼き	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ 冬瓜 貝割大根 果物缶
18日(月)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 甘酢和え ポテトのそぼろ煮 アサ汁 果物	ミルク チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ 豆腐 あおさ スキムミルク チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 パター 油	大根 きゅうり パプリカ 生姜 人参 いんげん 果物
19日(火)	三色丼 ひじきサラダ イナムルチ汁 果物	ミルクぜんざい ソフトサラダ	鶏ミンチ 卵 ひじき ツナ 豚肉 みそ カステラかまぼこ 枝豆 スキムミルク	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 ごんにやく 金時豆 押麦 黒糖 ごま サラダせんべい	玉ねぎ 小松菜 生姜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物
20日(水)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え かみかみごぼう 里芋のみそ汁 果物缶	ミルク オニオンブレッド	ささみ 卵 糸かつお わかめ みそ 豆乳 ハム チーズ スキムミルク	米 押麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま 里芋 ケーキミックス マヨネーズ	にんにく 小松菜 人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ 果物缶
21日(木)	あわご飯 さばの塩焼き パパイアイチー かぶのみそ 果物	ミルク さつま芋の 塩バター炒め	さば ツナ 油揚げ みそ スキムミルク	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 バター さつまいも	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニら かぶ 大根の葉 果物
22日(金)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ブロッコリー ポテトのカレー炒め もずくのスープ 果物	ミルク ちんびん	鶏肉 ツナ もずく スキムミルク	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 カレー粉 ちんびんミックス	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ 大葉 パセリ えのき 果物
23日(土)	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 果物	ミルク クリームパン	豚肉 豆腐 スキムミルク	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま クリームパン	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
25日(月)	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが かきたま汁 果物	ミルク ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 卵 豆腐 きな粉 スキムミルク	米 もちきび 油 ごま 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 片栗粉 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき グリーンピース 大根の葉 果物
26日(火)	☆こいのぼり集会☆ カラフルライス ハンバーグ 春雨のごま和え 野菜スープ 果物	ミルク ミニたい焼き	枝豆 合挽きミンチ 卵 のり ちくわ ささみ	米 パター ごま 小麦粉 春雨 パン粉 砂糖 ゼリー 星たべよう	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ きゅうり 白菜 セロリ コーン パセリ 果物
27日(水)	玄米ご飯 魚のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 果物	ミルク じゃがいものガレット	白身魚 ひじき 豆腐 豚肉 みそ チーズ スキムミルク	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつま芋 じゃがいも 片栗粉 油	人参 パプリカ からし菜
28日(木)	☆お誕生日会☆ ご飯 チキン唐揚げ れんこんサラダ ミネストローネ ジャム入りヨーグルト	りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー ヨーグルト スキムミルク	米 パター マヨネーズ 砂糖 マカロニ ごま ジャム ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん れんこん パプリカ キャベツ コーン トマト パセリ 果物缶
29日(金)	昭和の日(公休日)				
30日(土)	ジャージャー麺 大根サラダ ゆし豆腐のスープ 果物缶	ミルク 油みそおにぎり	豚ミンチ みそ わかめ ツナ ゆし豆腐 スキムミルク のり	中華麺 ごま油 砂糖 油 片栗粉 米	たけのこ 椎茸 長ねぎ きゅうり 生姜 大根 人参 小松菜 コーン パセリ 果物缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





4月の離乳食献立表<その1>

令和4年

みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	☆ 入園式 ☆			
金				
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			ほうれん草 大根 ジャが芋
4	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 果物			南瓜 玉ねぎ
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 果物			大根 ジャが芋 ほうれん草
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 大根 ジャが芋 ほうれん草 果物			南瓜 玉ねぎ 人参
7	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 じゃが芋と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ジャが芋 ほうれん草 南瓜 豆腐 果物			大根 玉ねぎ 人参
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 南瓜 果物			ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋
9	☆ 春の親子遠足 ☆			
土				
11	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			人参 大根 ジャが芋
12	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 大根 果物			南瓜 玉ねぎ きゅうり
13	☆ お弁当会 ☆			
水				
14	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚とじゃが芋の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 白身魚 ジャが芋 大根 人参 キャベツ 果物			さつま芋 南瓜
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 果物			大根 ジャが芋 きゅうり
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 大根 南瓜 玉ねぎ 果物			さつま芋 人参 ほうれん草

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 きゅうり 果物			さつま芋 南瓜
19	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ 果物			キャベツ 人参 じゃが芋
20	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 果物			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
21	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 果物			人参 大根 キャベツ
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 果物			南瓜 きゅうり 大根
23	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 果物			さつま芋 南瓜
25	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 果物			さつま芋 人参 玉ねぎ
26	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 冬瓜 果物			ささみ ブロッコリー 大根
27	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつま芋 果物			じゃが芋 キャベツ トマト
28	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物			しらす ブロッコリー 人参
29	昭和の日(公休日)			
金	昭和の日(公休日)			
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 じゃが芋と白菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 白菜 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			南瓜 玉ねぎ ほうれん草

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5、6か月頃の離乳食

【1日の回数】1日1回
 【食材】10倍がゆから始めて、いも類や果物類、にんじん、かぶなどのくせのない野菜を与えます。慣れてたら豆腐、白身魚などのたんぱく質を加えます。
 【調理の形状・味つけ】なめらかにすりつぶしたポターージュ状にします。慣れてきたらペースト状にします。味つけはしないで素材の味を教えましょう。
 【1回の目安量】小さじ1からスタートし、様子を見ながら増やします。
 【与え方】大人が抱っこして与えます。

7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回
 【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ(水煮)、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。
 【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。
 【1回の目安量】子ども用茶わん半分~7分目くらい。
 【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。

9~11か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回
 【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。
 【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが薄味を心がけましょう。
 【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい。
 【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。