



## 令和3年3月 離乳食予定献立表



日	曜	午前のおやつ				午前の食事				午後の食事			
		生後 5~6 か月頃	生後 7~8 か月頃	生後 9~11 か月頃	生後 12~18 か月頃	生後5~6か月頃 なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	生後7~8か月頃 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	生後12~18か月頃 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	生後 5~6 か月頃	生後 7~8 か月頃	生後 9~11 か月頃	生後 12~18 か月頃
1	月	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 ビビンバ オレンジ チンゲン菜とわかめのスープ	軟飯 ビビンバ オレンジ チンゲン菜とわかめのスープ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
2	火	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 刻みのり 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 焼きのり 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼きのり 煮魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
3	水	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 刻みりんご 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 お吸い物 りんご 肉そぼろ コーン入りおひたし	軟飯 お吸い物 りんご 肉そぼろ コーン入りおひたし	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
4	木	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 卵入り野菜スープ ひじき入りつくね焼き ブロッコリーサラダ	軟飯 卵入り野菜スープ ひじき入りつくね焼き ブロッコリーサラダ	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca鉄牛乳 食パン
5	金	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 親子煮 もやしの和え物 オレンジ	軟飯 親子煮 もやしの和え物 オレンジ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 鮭わかめ おにぎり
6	土	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
8	月	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	うどん汁 野菜の煮物 刻みりんご	うどん汁 つくね焼き 即席漬け りんご	うどん汁 つくね焼き 即席漬け りんご	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
9	火	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそけんちん汁 煮魚 小松菜の磯香和え	軟飯 みそけんちん汁 煮魚 小松菜の磯香和え	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
10	水	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 ミートソース ブロッコリーサラダ オレンジ	軟飯 ミートソース ハム入りブロッコリーサラダ オレンジ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 無糖 ヨーグルト
11	木	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みりんご	かた粥 じゃがいものそぼろ煮 おひたし りんご	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 おひたし りんご	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 おかか おにぎり
12	金	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 つくね焼き きゅうりの塩もみ	軟飯 なめこ汁 つくね焼き きゅうりの塩もみ	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca鉄牛乳 食パン
13	土	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 コーンスープ 豚肉と野菜の煮物	軟飯 コーンスープ 豚肉と野菜の煮物	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子

\* 保育施設では、赤ちゃんの年齢や発育状態にあわせて、調理形態や使用する食品の種類を変えています。 \* 保育施設で実際に食べた離乳食の内容は、連絡帳に記入してお知らせします。

日	曜	午前のおやつ				午前の食事				午後の食事			
		5~6 か月頃	7~8 か月頃	9~11 か月頃	12~18 か月頃	生後5~6か月頃	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃	5~6 か月頃	7~8 か月頃	9~11 か月頃	12~18 か月頃
15	月	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 刻みオレンジ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	軟飯 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
16	火	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 刻みのり 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 豚汁 焼きのり 肉そぼろ ほうれん草のおひたし	軟飯 豚汁 焼きのり 肉そぼろ ほうれん草のおひたし	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 食パン
17	水	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 つくね焼き じゃがいものソテー	軟飯 野菜汁 つくね焼き じゃがいものソテー	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 ツナ おにぎり
18	木	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 クリームシチュー ツナと大豆のサラダ	軟飯 クリームシチュー ツナと大豆のサラダ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用お 菓子
19	金	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 とう菜のみそ汁 りんご 煮魚 キャベツのおかか和え	軟飯 とう菜のみそ汁 りんご 煮魚 キャベツのおかか和え	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
22	月	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みオレンジ	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 切り干し大根とツナの和え物 オレンジ	軟飯 カレー 切り干し大根とツナの和え物 オレンジ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 天かす おにぎり
23	火	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそかき卵汁 煮魚 マカロニサラダ	軟飯 みそかき卵汁 煮魚 マカロニサラダ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
24	水	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	食パン ハンバーグ 粉ふきいも ブロッコリーの和え物 コーンスープ	食パン ハンバーグ 粉ふきいも ブロッコリーの和え物 コーンスープ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 みかん ゼリー
25	木	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 肉豆腐 りんご ほうれん草の和え物	軟飯 肉豆腐 りんご ほうれん草の和え物	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca鉄牛乳 食パン
26	金	すりりんご	刻みりんご	りんご	りんご	<b>卒園式</b>							
27	土	<b>リスロン（ワックスがけ）</b>											
29	月	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー	軟飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 無糖 ヨーグルト
30	火	ミルク	お茶 お子様 せんべい	お茶 お子様 せんべい	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みオレンジ	かた粥 野菜のうま煮 ひじきサラダ オレンジ	軟飯 野菜のうま煮 ひじきサラダ オレンジ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
31	水	ミルク	お茶 お子様 せんべい	無糖 ヨーグ ルト	無糖 ヨーグ ルト	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜のペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 刻みのり	かた粥 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 焼きのり	軟飯 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 焼きのり	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 コーン おにぎり



~ おうちの方へ ~

離乳食を提供するにあたり、保育施設で初めて食べることがないように、ご家庭で食べた食品をお知らせいただいております。  
 保育施設では、安心・安全を第一に考え、ご家庭で食べた食品だけを使用して離乳食を作り、提供しますので、ご家庭で順次いろいろな食品を離乳食に取り入れていただきますようご協力をお願いいたします。



発行：ほのほの保育園