



離乳食献立予定表



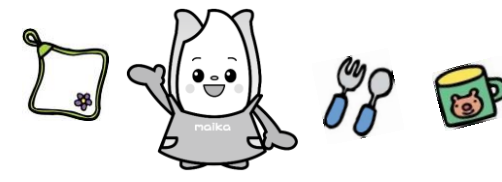
日	曜	午前の食事				使用食品				完了期の 午後のおやつ
		5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	12~18か月頃	
1	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 肉じゃが 和風サラダ トマト	軟飯 肉じゃが 和風サラダ メロン	米・ほうれん草・玉ねぎ・じゃがいも・育児用ミルク	米・ほうれん草・玉ねぎ・じゃがいも・育児用ミルク・塩	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・さやいんげん・ほうれん草・もやし・かつお節・コーン缶・トマト・油・砂糖・醤油・だし汁	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・さやいんげん・ほうれん草・もやし・かつお節・コーン缶・メロン・油・砂糖・醤油・だし汁	メグミルクCa 鉄牛乳 たべっこバイビー
2	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	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 ブロッコリーのおかか和え	軟飯 みそけんちん汁 煮魚 ブロッコリーのおかか和え	米・白身魚・大根・人参・昆布だし	米・白身魚又はマス・大根・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・ブロッコリー・かつお節・豆腐・人参・じゃがいも・こねぎ・だし汁・醤油・砂糖・みそ	米・白身魚又はマス・ブロッコリー・かつお節・豆腐・人参・大根・じゃがいも・こねぎ・だし汁・醤油・砂糖・みそ	牛乳 アスパラバイビー
3	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 チャンポン麺 昆布豆 小松菜と塩昆布の炒り煮	軟飯 チャンポン麺 昆布豆 小松菜と塩昆布の炒り煮	米・小松菜・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・小松菜・玉ねぎ・人参・育児用ミルク・塩	米・乾麺・豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ピーマン・大豆水煮・昆布・小松菜・塩昆布・油・塩・醤油・だし汁・片栗粉・砂糖	米・乾麺・豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ピーマン・生椎茸・大豆水煮・昆布・小松菜・塩昆布・油・こま油・塩・醤油・だし汁・片栗粉・砂糖	メグミルクCa 鉄牛乳 マンナウエハース
4	木	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	のり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜スープ 焼きのり ツナと野菜の炒め煮 きゅうり漬	軟飯 野菜スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ きゅうり漬	米・絹豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参・昆布だし	米・焼きのり・豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・ツナ水煮・じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・人参・豆腐・焼きのり・油・塩・だし汁・醤油・砂糖	米・鶏卵・じゃがいも・ピーマン・玉ねぎ・ウインナー・チーズ・きゅうり・小松菜・人参・えのきたけ・豆腐・焼きのり・油・クチャップ・砂糖・塩・だし汁・醤油	牛乳 マンナビスケット
5	金	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みスイカ	かた粥 そうめん汁 つくね焼き 即席漬 スイカ	軟飯 そうめん汁 つくね焼き 即席漬 スイカ	米・キャベツ・人参・育児用ミルク	米・キャベツ・人参・スイカ・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・そうめん・人参・きゅうり・キャベツ・スイカ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・そうめん・人参・干し椎茸・きゅうり・キャベツ・スイカ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	お茶 たべっこバイビー
6	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 みじん切り人参	かた粥 肉じゃが スティック野菜	軟飯 カレー 野菜とハムの和え物	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・育児用ミルク	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・育児用ミルク・塩	米・豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・油・だし汁・醤油・砂糖	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・ハム・カレールウ・油・醤油・砂糖	お茶 アスパラバイビー
8	月	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 焼きのり 豚肉と夏野菜の甘辛煮 トマト	軟飯 みそ汁 焼きのり 豚肉と夏野菜の甘辛煮 トマト	米・かぼちゃ・玉ねぎ・育児用ミルク	米・かぼちゃ・玉ねぎ・育児用ミルク・塩	米・豚肉・かぼちゃ・人参・ピーマン・じゃがいも・なす・玉ねぎ・キャベツ・焼きのり・トマト・油・だし汁・醤油・砂糖・みそ	米・豚肉・かぼちゃ・人参・ピーマン・じゃがいも・なす・玉ねぎ・キャベツ・焼きのり・トマト・油・だし汁・醤油・砂糖・みそ	メグミルクCa 鉄牛乳 たべっこバイビー
9	火	みどり粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 すまし汁 煮魚 おひたし	軟飯 すまし汁 煮魚 おひたし	米・ほうれん草・白身魚・人参・昆布だし	米・ほうれん草・白身魚又はマス・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・マス・ほうれん草・もやし・コーン缶・豆腐・長ねぎ・わかめ・だし汁・醤油・砂糖・塩	米・マス・ほうれん草・もやし・コーン缶・豆腐・長ねぎ・わかめ・えのきたけ・だし汁・醤油・砂糖・塩	お茶 マンナウエハース
10	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 豚肉と野菜のスープ ブルコギ (韓国風すきやき) トマト	軟飯 豚肉と野菜のスープ ブルコギ (韓国風すきやき) メロン	米・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・玉ねぎ・人参・育児用ミルク・塩	米・豚肉・玉ねぎ・人参・にら・もやし・春雨・チンゲン菜・長ねぎ・トマト・油・醤油・砂糖・だし汁・塩	米・豚肉・玉ねぎ・人参・にら・もやし・春雨・ワタンの皮・チンゲン菜・長ねぎ・メロン・油・醤油・砂糖・こま油・だし汁・塩	牛乳 マンナビスケット
11	木	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	米・玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・育児用ミルク	米・玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・鶏卵・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・ブロッコリー・玉ねぎ・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・鶏卵・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	メグミルクCa 鉄牛乳 ジャムサンド
12	金	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 人参の煮物 刻みスイカ	かた粥 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ スイカ	軟飯 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ スイカ	米・絹豆腐・人参・昆布だし	米・豆腐・人参・スイカ・だし汁・醤油・片栗粉	米・豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・春雨・わかめ・もやし・コーン缶・スイカ・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉	米・豆腐・豚ひき肉・人参・干し椎茸・長ねぎ・にら・なす・きゅうり・春雨・わかめ・もやし・コーン缶・スイカ・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉・こま油	牛乳 アスパラバイビー
13	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 うどん汁 みじん切り人参	かた粥 うどん汁 スティック野菜	軟飯 うどん汁 スティック野菜	米・人参・玉ねぎ・育児用ミルク	米・乾麺・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・だし汁・塩	米・乾麺・豚ひき肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・油・塩・だし汁	米・乾麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・じゃがいも・油・塩・だし汁	お茶 たべっこバイビー

\* 保育園では赤ちゃんの年齢や発育状態に合わせて、調理形態や使用する食品の種類を変えています。

\* 保育園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	午前の食事				使用食品				完了期の 午後のおやつ
		5~6か月頃	7~8か月頃	9~11か月頃	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	
16	火	みどり粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	米・小松菜・ 絹豆腐・玉ね ぎ・人参・昆 布だし	米・小松菜・ 豆腐・玉ね ぎ・人参・だ し汁・醤油・ 片栗粉	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人 参・じゃがいも・青のり・キャバ ツ・えのきたけ 小松菜・豆腐・ わかめ・油・塩・醤油・砂糖・だ し汁・みそ	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人 参・じゃがいも・青のり・キャバ ツ・えのきたけ 小松菜・豆腐・ わかめ・油・塩・醤油・砂糖・だ し汁・みそ	メグミルクCa 鉄牛乳 ハムサンド
17	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 パンサンスー 小松菜の磯香和え	軟飯 パンサンスー 小松菜の磯香和え	米・小松菜・ 人参・じゃが いも・育児用 ミルク	米・小松菜・ 人参・じゃが いも・育児用 ミルク・塩	米・そうめん・豚肉・人参・きゅ うり・もやし・コーン缶・小松 菜・のり・油・砂糖・醤油・だし 汁	米・そうめん・人参・きゅうり・ もやし・コーン缶・小松菜・の り・油・砂糖・醤油・だし汁・こ ま油	お茶 マンナウエハース
18	木	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	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 トマト 煮魚 きゅうりの塩もみ	軟飯 みそかき卵汁 メロン 魚のオープン焼き きゅうりの塩もみ	米・白身魚・ じゃがいも・ キャベツ・人 参・昆布だし	米・白身魚又 はマス・じゃ がいも・キャ ベツ・人参・ だし汁・醤油 ・片栗粉	米・マス・きゅうり・人参・キャ ベツ・じゃがいも・鶏卵・長ね ぎ・トマト・だし汁・醤油・砂 糖・塩・みそ	米・マス・小麦粉・きゅうり・人 参・キャベツ・じゃがいも・鶏 卵・長ねぎ・メロン・塩・オリ ブ油・油・塩・だし汁・みそ	お茶 マンナビスケット
19	金	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 夏野菜の煮物 ツナサラダ スイカ	軟飯 夏野菜カレー ツナサラダ スイカ	米・かぼ ちや・玉ね ぎ・トマト・ 育児用ミルク	米・かぼ ちや・玉ね ぎ・トマト・ 育児用ミルク ・塩	米・かぼちや・なす・鶏肉・じゃ がいも・玉ねぎ・人参・トマト・ さやいんげん・きゅうり・ツナ水 煮・コーン缶・スイカ・だし汁・ 醤油・砂糖・塩・油	米・かぼちや・なす・鶏肉・じゃ がいも・玉ねぎ・人参・トマト・ さやいんげん・きゅうり・ツナ水 煮・コーン缶・スイカ・油・カ レールウ・塩	お茶 アスパラバイビー
20	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 わかめスープ 豚肉と野菜の煮物	軟飯 わかめスープ 豚肉と野菜の煮物	米・人参・玉 ねぎ・育児用 ミルク	米・白菜・人 参・玉ねぎ・ チンゲン菜・ 育児用ミルク ・塩	米・豚ひき肉・白菜・人参・玉ね ぎ・チンゲン菜・わかめ・コー ン缶・油・だし汁・塩・醤油・片 栗粉	米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・ 干し椎茸・チンゲン菜・わかめ・ コーン缶・油・だし汁・塩・醬 油・片栗粉・ごま油	お茶 マンナウエハース
22	月	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ トマト	軟飯 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ トマト	米・絹豆腐・ 人参・ブロッ コリー・じゃ がいも・昆布 だし	米・豆腐・人 参・ブロッコ リー・じゃが いも・だし 汁・醤油・片 栗粉	米・豚肉・玉ねぎ・白菜・チンゲ ン菜・豆腐・ブロッコリー・コー ン缶・じゃがいも・トマト・だし 汁・醤油・片栗粉・油・塩	米・豚肉・玉ねぎ・白菜・干し椎 茸・チンゲン菜・豆腐・ブロッコ リー・コーン缶・じゃがいも・ト マト・だし汁・醤油・片栗粉・ 油・ごま油・塩	メグミルクCa 鉄牛乳 たべっこバイビー
23	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 野菜の和え物	軟飯 みそ汁 煮魚 野菜の和え物	米・白身魚・ キャベツ・玉 ねぎ・昆布だ し	米・白身魚又 はマス・キャ ベツ・玉ね ぎ・だし汁・ 醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・きゅうり・ もやし・人参・じゃがいも・キャ ベツ・玉ねぎ・わかめ・だし汁・ 醤油・砂糖・みそ	米・白身魚又はマス・きゅうり・ もやし・人参・じゃがいも・キャ ベツ・玉ねぎ・油揚げ・わかめ ・だし汁・醤油・砂糖・みそ	お茶 マンナビスケット
24	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 焼きのり 肉野菜炒め スティックきゅうり	軟飯 みそ汁 焼きのり 卵お好み焼き スティックきゅうり	米・人参・ キャベツ・ じゃがいも・ 育児用ミルク	米・焼きの り・人参・ キャベツ・ じゃがいも・ 育児用ミルク ・塩	米・豚肉・人参・ピーマン・キャ ベツ・きゅうり・じゃがいも・小 松菜・もやし・わかめ・焼きの り・油・塩・醤油・だし汁・みそ	米・鶏卵・パン粉・ベーコン・人 参・ピーマン・キャベツ・きゅう り・じゃがいも・小松菜・もや し・わかめ・焼きのり・砂糖・ 塩・油・ケチャップ・青のり・だ し汁・みそ	牛乳 アスパラバイビー
25	木	つぶし粥 野菜スープ 人参のミルクペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 人参のミルク煮 刻みトマト	かた粥 つくね焼き 野菜の和え物 トマト	軟飯 つくね焼き 野菜の和え物 メロン	米・人参・ト マト・育児用 ミルク	米・人参・ト マト・育児用 ミルク・塩	米・鶏ひき肉・ツナ水煮・もや し・人参・きゅうり・コーン缶・ トマト・片栗粉・醤油・油・だし 汁・かつお節・砂糖	米・鶏ひき肉・ツナ水煮・もや し・人参・きゅうり・コーン缶・ かつお節・メロン・片栗粉・醬 油・油・だし汁・砂糖	お茶 マンナウエハース
26	金	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻みスイカ	かた粥 春雨スープ じゃがいものきんぴら炒め煮 スイカ	軟飯 春雨スープ じゃがいものきんぴら炒め煮 スイカ	米・絹豆腐・ じゃがいも・ 人参・昆布だ し	米・豆腐・ じゃがいも・ 人参・スイ カ・だし汁・ 醤油・片栗粉	米・じゃがいも・豚肉・人参・ ピーマン・春雨・豆腐・わかめ・ もやし・スイカ・油・醤油・砂 糖・だし汁・塩	米・じゃがいも・豚肉・人参・ ピーマン・春雨・豆腐・わかめ・ もやし・スイカ・油・醤油・砂 糖・だし汁・塩	メグミルクCa 鉄牛乳 フレンチトースト
27	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜にミルク煮	かた粥 肉じゃが 三色ひたし	軟飯 カレー 三色ひたし	米・玉ねぎ・ 人参・じゃが いも・育児用 ミルク	米・玉ねぎ・ 人参・じゃが いも・育児用 ミルク・塩	米・豚ひき肉・じゃがいも・玉ね ぎ・人参・小松菜・もやし・かつ お節・油・だし汁・醤油・砂糖	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ 人参・小松菜・もやし・かつお 節・油・カレールウ・醤油	お茶 たべっこバイビー
29	月	みどり粥 野菜スープ 人参のミルクペースト	みどり粥 野菜スープ 人参のミルク煮 刻みトマト	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 おひたし トマト	軟飯 厚揚げと野菜の炒め煮 おひたし トマト	米・ほうれん 草・人参・育 児用ミルク	米・ほうれん 草・人参・ト マト・育児用 ミルク・塩	米・厚揚げ・豚肉・人参・チンゲ ン菜・ほうれん草・もやし・トマ ト・油・みそ・砂糖・醤油	米・厚揚げ・豚肉・人参・チンゲ ン菜・生椎茸・ほうれん草・もや し・トマト・油・みそ・砂糖・醬 油	お茶 マンナビスケット
30	火	つぶし粥 野菜スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 野菜汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	米・白身魚・ 人参・キャバ ツ・昆布だし	米・白身魚又 はマス・人 参・キャバ ツ・だし汁・ 醤油・片栗粉	米・マス・ひじき・人参・さやい んげん・じゃがいも・キャベツ・ 豆腐・こねぎ・だし汁・醤油・砂 糖・油・みそ	米・マス・ひじき・人参・さやい んげん・干し椎茸・じゃがいも・ キャベツ・豆腐・こねぎ・えのき たけ・塩・油・醤油・砂糖・だ し汁・みそ	メグミルク Ca鉄牛乳 アスパラバイビー
31	水	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 巨峰	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 巨峰	米・絹豆腐・ じゃがいも・ 玉ねぎ・人 参・昆布だし	米・豆腐・ じゃがいも・ 玉ねぎ・人 参・だし汁・ 醤油・片栗粉	米・豚肉・じゃがいも・なす・玉 ねぎ・人参・ピーマン・豆腐・も やし・巨峰・油・だし汁・砂糖・ 塩	米・豚肉・じゃがいも・なす・玉 ねぎ・人参・ピーマン・干し椎 茸・豆腐・もやし・巨峰・油・だ し汁・砂糖・醤油・塩	お茶 マンナウエハース
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルト状)	舌でつぶせるかたさ (豆腐状)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナ状)	歯ぐきでかめるかたさ (肉だんご状)					

\*\*\*保護者の皆様へ\*\*\*  
 離乳食を提供するにあたり、保育園等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。  
 生後5、6か月頃、7、8か月頃、9~11か月頃、12~18か月頃と、離乳の開始から離乳が完了するまでに、ご家庭の料理に  
 離乳食で使用する食品を順次取り入れていただき、色々な食品を保育園等で提供できるようご協力をお願いいたします。



新崎市食育・花鳥推進キャプチャー  
 まいかちゃん