



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	
2	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 野菜スープ つくね焼き ジャガイモのソテー	軟飯 野菜スープ つくね焼き ジャガイモのソテー	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・青尻用ミルク	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・青尻用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・小松菜・わかめ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・わかめ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	メグミルク Ca鉄牛乳 シュガートースト
3	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 けんちん汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 けんちん汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	米・小松菜・白身魚又はマス・人参・大根・だし汁・醤油・片栗粉	米・小松菜・白身魚又はマス・人参・大根・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・小松菜・もやし・のり・豆腐・人参・大根・じゃがいも・長ねぎ・だし汁・醤油・砂糖・塩	米・白身魚又はマス・小松菜・もやし・のり・豆腐・人参・大根・じゃがいも・長ねぎ・だし汁・醤油・砂糖・塩	牛乳 マンナビスケット
4	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 刻み梨	かた粥 春雨スープ 豚肉のケチャップ炒め きゅうりの塩もみ 梨	軟飯 春雨スープ 豚肉のケチャップ炒め きゅうりの塩もみ 梨	米・絹豆腐・人参・じゃがいも・昆布だし汁・醤油・片栗粉	米・豆腐・人参・じゃがいも・梨・だし汁・醤油・片栗粉	米・豚肉・きゅうり・人参・春雨・豆腐・わかめ・長ねぎ・梨・油・ケチャップ・砂糖・塩・だし汁・醤油	米・豚肉・きゅうり・人参・春雨・豆腐・わかめ・長ねぎ・梨・油・ケチャップ・砂糖・塩・だし汁・醤油	メグミルク Ca鉄牛乳 たべっこパイビー
5	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 みそ汁 肉野菜炒め ゆでブロッコリー 焼きのり	軟飯 みそ汁 卵お好み焼き ゆでブロッコリー 焼きのり	米・絹豆腐・人参・キャベツ・昆布だし汁・醤油	米・焼きのり・豆腐・人参・キャベツ・だし汁・醤油	米・豚肉・人参・ピーマン・キャベツ・油・塩・醤油・ブロッコリー・じゃがいも・豆腐・わかめ・だし汁・みそ・焼きのり	米・鶏卵・砂糖・パン粉・油・ベーコン・人参・ピーマン・キャベツ・塩・ケチャップ・塩・青のり・ブロッコリー・じゃがいも・豆腐・わかめ・だし汁・みそ・焼きのり	お茶 マンナウエハース
6	金	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 刻み梨	かた粥 拌三絲（パンサンスー） 青菜と塩昆布の炒り煮 梨	軟飯 拌三絲（パンサンスー） 青菜と塩昆布の炒り煮 梨	米・小松菜・人参・青尻用ミルク	米・小松菜・人参・青尻用ミルク・塩・梨	米・そうめん・豚肉・人参・きゅうり・もやし・コーン缶・小松菜・塩昆布・梨・油・砂糖・醤油・だし汁	米・そうめん・豚肉・人参・きゅうり・もやし・コーン缶・小松菜・塩昆布・梨・油・砂糖・醤油・だし汁	牛乳 アスパラパイビー
7	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 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・青尻用ミルク	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・青尻用ミルク・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・カレーパウダー・醤油	お茶 マンナビスケット
9	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 チンゲン菜とわかめのスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー	米・玉ねぎ・じゃがいも・人参・青尻用ミルク	米・玉ねぎ・人参・じゃがいも・青尻用ミルク・塩	米・牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ブロッコリー・チンゲン菜・わかめ・コーン缶・塩・油・ケチャップ・砂糖・だし汁・醤油	米・牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ブロッコリー・チンゲン菜・わかめ・コーン缶・塩・油・ケチャップ・砂糖・だし汁・醤油	メグミルク Ca鉄牛乳 ジャムサンド
10	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 野菜汁 煮魚 おひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 おひたし	米・ほうれん草・白身魚・人参・キャベツ・昆布だし汁・醤油・片栗粉	米・ほうれん草・白身魚又はマス・人参・キャベツ・だし汁・醤油・片栗粉	米・マス・ほうれん草・人参・じゃがいも・キャベツ・こねぎ・豆腐・だし汁・醤油・砂糖・みそ	米・マス・ほうれん草・人参・じゃがいも・キャベツ・こねぎ・豆腐・だし汁・醤油・砂糖・みそ	お茶 たべっこパイビー
11	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 刻み巨峰	かた粥 野菜のうま煮 マカロニサラダ 巨峰	軟飯 野菜のうま煮 マカロニサラダ 巨峰	米・玉ねぎ・人参・青尻用ミルク	米・玉ねぎ・人参・青尻用ミルク・塩・巨峰	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・きゅうり・コーン缶・マカロニ・巨峰・油・醤油・塩・片栗粉	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ・きゅうり・コーン缶・マカロニ・巨峰・油・ごま油・醤油・塩・片栗粉	牛乳 マンナウエハース
12	木	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 刻み梨	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ 梨	軟飯 カレー フレンチサラダ 梨	米・人参・キャベツ・青尻用ミルク	米・人参・キャベツ・青尻用ミルク・塩・梨	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン缶・梨・油・だし汁・醤油・砂糖・塩	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン缶・梨・油・カレーパウダー・ケチャップ・塩	お茶 アスパラパイビー
13	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	かた粥 みそ汁 豆腐だんご ブロッコリーのおかか和え	軟飯 みそ汁 豆腐だんご ブロッコリーのおかか和え	米・絹豆腐・人参・ブロッコリー・じゃがいも・昆布だし汁・醤油・片栗粉	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・豆腐・ツナ水煮・長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・じゃがいも・わかめ・片栗粉・塩・醤油・油・かつお節・だし汁・みそ	米・豆腐・ツナ水煮・長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・じゃがいも・えのきたけ・わかめ・油揚げ・片栗粉・塩・醤油・油・かつお節・だし汁・みそ	お茶 マンナウエハース
14	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・青尻用ミルク	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 たべっこパイビー

*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	
17	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 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼魚 ひじきの炒り煮	米・白身魚 人参・玉ねぎ・じゃがいも・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・玉ねぎ・じゃがいも・小松菜・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	米・マス・ひじき・人参・さやいんげん・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	米・マス・ひじき・人参・干しいたけ・さやいんげん・じゃがいも・玉ねぎ・油・小松菜・塩・油・砂糖・醤油・だし汁・みそ	お茶 マンナウエハース
18	水	みどり粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 人参の煮物 刻み巨峰	かた粥 麻婆豆腐 三色ひたし 巨峰	軟飯 麻婆豆腐 三色ひたし 巨峰	米・ほうれん草・白身魚・人参・玉ねぎ・人参・昆布だし	米・ほうれん草・白身魚又はマス・玉ねぎ・人参・だし汁・醤油・片栗粉・巨峰	米・豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉・巨峰	米・豆腐・豚ひき肉・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油・巨峰	牛乳 アスパラパイビー
19	木	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 秋なすのみそ汁 煮魚 ひじき入りおひたし 梨	軟飯 秋なすのみそ汁 煮魚 ひじき入りおひたし 梨	米・ほうれん草・白身魚・玉ねぎ・人参・昆布だし	米・ほうれん草・白身魚又はマス・玉ねぎ・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・ほうれん草・ひじき・人参・なす・玉ねぎ・だし汁・醤油・砂糖・みそ・梨	米・白身魚又はマス・ほうれん草・ひじき・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・だし汁・醤油・砂糖・みそ・梨	メグミルク Ca飲牛乳 ポテサラサウンド
20	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	かた粥 かき卵コーンスープ つくね焼き マセドアンサラダ	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き マセドアンサラダ	米・人参・玉ねぎ・じゃがいも・育児用ミルク	米・人参・玉ねぎ・じゃがいも・育児用ミルク	米・鶏ひき肉・きゅうり・人参・コーン缶・じゃがいも・クリームコーン缶・鶏卵・玉ねぎ・片栗粉・醤油・油・塩・だし汁	米・鶏ひき肉・きゅうり・人参・コーン缶・じゃがいも・クリームコーン缶・鶏卵・玉ねぎ・片栗粉・醤油・油・塩・だし汁	牛乳 たべっこパイビー
21	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	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・醤油・片栗粉・ごま油	お茶 アスパラパイビー
24	火	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 豚肉と野菜のみそ炒め煮 和風サラダ 梨	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め煮 和風サラダ 梨	米・ほうれん草・キャベツ・人参・育児用ミルク	米・ほうれん草・キャベツ・人参・育児用ミルク	米・豚肉・ピーマン・キャベツ・人参・厚揚げの中身・ほうれん草・もやし・コーン缶・かつお節・梨・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉	米・豚肉・ピーマン・キャベツ・人参・干しいたけ・厚揚げ・ほうれん草・もやし・コーン缶・かつお節・梨・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉	お茶 マンナビスケット
25	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 すまし汁 つくね焼き 即席漬	軟飯 すまし汁 つくね焼き 即席漬	米・絹豆腐・人参・キャベツ・昆布だし	米・豆腐・人参・キャベツ・だし汁・醤油・片栗粉	米・鶏ひき肉・きゅうり・キャベツ・人参・絹豆腐・わかめ・長ねぎ・片栗粉・醤油・油・塩・だし汁	米・鶏ひき肉・きゅうり・キャベツ・人参・絹豆腐・わかめ・長ねぎ・片栗粉・醤油・油・塩・だし汁	お茶 マンナウエハース
26	木	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 鶏肉と野菜の煮物 切干大根とツナの和え物 巨峰	軟飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根とツナの和え物 巨峰	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	米・高野豆腐・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・ツナ水煮・だし汁・醤油・砂糖・片栗粉・巨峰	米・高野豆腐・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・鶏卵・切干大根・きゅうり・ツナ水煮・だし汁・醤油・砂糖・ごま油・巨峰	牛乳 たべっこパイビー
27	金	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 みそ汁 野菜のおやき おひたし 焼きのり	軟飯 みそ汁 野菜のおやき おひたし 焼きのり	米・絹豆腐・人参・玉ねぎ・昆布だし	米・焼きのり・豆腐・さつまいも・人参・玉ねぎ・だし汁・醤油・片栗粉	米・さつまいも・コーン缶・人参・小麦粉・ほうれん草・もやし・豆腐・純甘藷・小松菜・焼きのり・塩・油・醤油・だし汁・みそ	米・さつまいも・コーン缶・人参・ウインナー・小麦粉・ほうれん草・もやし・豆腐・玉ねぎ・小松菜・焼きのり・塩・油・醤油・だし汁・みそ	メグミルク Ca飲牛乳 フレンチトースト
28	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	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 アスパラパイビー
30	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 おひたし 梨	軟飯 肉じゃが おひたし 梨	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	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・コーン缶・油・砂糖・醤油・だし汁・梨	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・コーン缶・油・砂糖・醤油・だし汁・梨	お茶 マンナビスケット
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。



新着の良育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

