



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	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 さつまいもと切り昆布の煮物	軟飯 みそ汁 焼き魚 さつまいもと切り昆布の煮物	米・白身魚・人参・キャベツ・さつまいも・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・キャベツ・さつまいも・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・切昆布・人参・さつまいも・豆腐・キャベツ・長ねぎ・だし汁・醤油・砂糖・みそ	米・白身魚又はマス・切昆布・人参・さつまいも・油揚げ・豆腐・キャベツ・長ねぎ・えのきだけ・塩・砂糖・醤油・だし汁・みそ	お茶 マンナ ウエハース
2	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 豚肉入り野菜汁 かぶ漬け つくね焼き 巨峰	軟飯 サンマー種 かぶ漬け つくね焼き 巨峰	米・かぶ・人参・育児用ミルク	米・かぶ・人参・育児用ミルク・塩・巨峰	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・かぶ・きゅうり・豚肉・もやし・人参・にら・巨峰・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・かぶ・きゅうり・乾燥・豚肉・もやし・人参・にら・巨峰・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	牛乳 たべっこ ベイビー
3	木	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 野菜スープ 焼きのり ミートボール ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ 焼きのり ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・焼きのり・じゃがいも・玉ねぎ・人参・育児用ミルク・塩	米・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・ブロッコリー・塩・油・ケチャップ・砂糖・だし汁・醤油	米・豚ひき肉・鶏卵・牛乳・クリーム・コーン缶・ピーマン・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃがいも・小松菜・焼きのり・塩・油・ケチャップ・砂糖・だし汁・醤油	お茶 アスパラ ベイビー
4	金	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 豆腐の炒め煮 華風和え 梨	軟飯 豆腐の炒め煮 華風和え 梨	米・チンゲン菜・絹豆腐・人参・玉ねぎ・昆布だし	米・チンゲン菜・豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・醤油・片栗粉	米・人参・豚肉・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・豆腐・きゅうり・春雨・もやし・梨・だし汁・醤油・片栗粉・油・砂糖	米・豚肉・玉ねぎ・白菜・干し椎茸・チンゲン菜・豆腐・きゅうり・ローズハム・春雨・もやし・梨・だし汁・醤油・片栗粉・油・ごま油	メグミルク Ca鉄牛乳 ジャムサント
7	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 すまし汁 和風ミートローフ ゆでブロッコリー	軟飯 すまし汁 和風ミートローフ ゆでブロッコリー	米・絹豆腐・人参・玉ねぎ・昆布だし	米・豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・醤油・片栗粉	米・豚ひき肉・鶏ひき肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・絹豆腐・わかめ・長ねぎ・塩・片栗粉・油・だし汁・醤油	米・豚ひき肉・鶏ひき肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・絹豆腐・わかめ・長ねぎ・塩・片栗粉・油・だし汁・醤油	牛乳 マンナ ビスケット
8	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 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	米・ほうれん草・白身魚・人参・じゃがいも・昆布だし	米・ほうれん草・白身魚又はマス・人参・じゃがいも・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・ほうれん草・もやし・人参・里芋・豆腐・長ねぎ・だし汁・砂糖・醤油・みそ	米・白身魚又はマス・ほうれん草・もやし・人参・里芋・豆腐・なめこ・長ねぎ・だし汁・砂糖・醤油・みそ	お茶 マンナ ウエハース
9	水	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 さつまいものおやき おひたし	軟飯 みそ汁 さつまいもコロッケ おひたし	米・ほうれん草・絹豆腐・さつまいも・玉ねぎ・昆布だし	米・ほうれん草・豆腐・さつまいも・玉ねぎ・だし汁・醤油・片栗粉	米・さつまいも・豚ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・かつお節・長ねぎ・豆腐・塩・油・片栗粉・醤油・だし汁・みそ	米・さつまいも・豚ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・ほうれん草・もやし・かつお節・なめこ・長ねぎ・豆腐・塩・油・醤油・だし汁・みそ	牛乳 アスパラ ベイビー
10	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 白菜のスープ 鶏肉のトマト煮込み さつまいもの甘煮	軟飯 白菜のスープ ほうれん草のキャッシュ さつまいもの甘煮	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・さつまいも・育児用ミルク	米・ほうれん草・玉ねぎ・人参・さつまいも・育児用ミルク・塩	米・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・さつまいも・白菜・人参・塩・油・ケチャップ・醤油・砂糖・だし汁	米・ほうれん草・しめじ・椎茸・玉ねぎ・ベーコン・鶏卵・牛乳・チーズ・さつまいも・白菜・人参・鶏肉・バター・塩・醤油・砂糖・だし汁	牛乳 シュガー トースト
11	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 刻み巨峰	かた粥 肉じゃが フレンチサラダ 巨峰	軟飯 カレー フレンチサラダ 巨峰	米・キャベツ・人参・育児用ミルク	米・キャベツ・人参・巨峰・育児用ミルク・塩	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・巨峰・油・だし汁・醤油・砂糖・塩	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・巨峰・油・カレー・ルウ・ケチャップ・塩	メグミルク Ca鉄牛乳 たべっこ ベイビー
12	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 マッシュポテト	かた粥 みそ汁 豚肉と野菜の煮物 三色ひたし	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の煮物 三色ひたし	米・人参・玉ねぎ・じゃがいも・昆布だし	米・人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・醤油	米・豚ひき肉・玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・人参・じゃがいも・わかめ・醤油・砂糖・だし汁・みそ	米・豚肉・玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・もやし・人参・じゃがいも・わかめ・醤油・砂糖・だし汁・みそ	お茶 マンナ ビスケット

* 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	
15	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 クリームシチュー ひじきサラダ 梨	軟飯 クリームシチュー ひじきサラダ 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・塩	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コーン缶・牛乳・小麦粉・ほうれん草・ひじき・ツナ水煮・梨・油・塩・醤油	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コーン缶・牛乳・小麦粉・ほうれん草・ひじき・ツナ水煮・梨・油・塩・醤油	お茶 マンナ ウエハース
16	水	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 麻婆豆腐 おひたし 焼きのり	軟飯 麻婆豆腐 おひたし 焼きのり	米・ほうれん草・絹豆腐・人参・じゃがいも・昆布だし	米・ほうれん草・豆腐・人参・じゃがいも・だし汁・醤油・片栗粉	米・豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・コーン缶・焼きのり・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・ほうれん草・もやし・コーン缶・焼きのり・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油	メグミルク Ca鉄牛乳 フレンチ トースト
17	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 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮 梨	軟飯 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮 梨	米・白身魚・人参・キャベツ・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・キャベツ・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・ひじき・人参・キャベツ・小松菜・梨・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	米・白身魚又はマス・ひじき・人参・干し椎茸・油揚げ・キャベツ・小松菜・えのきたけ・梨・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	牛乳 マンナ ビスケット
18	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 肉団子のスープ煮 カラフルサラダ りんご	軟飯 肉団子のスープ煮 カラフルサラダ りんご	米・絹豆腐・玉ねぎ・人参・昆布だし	米・豆腐・玉ねぎ・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・白菜・人参・長ねぎ・にら・豆腐・ブロッコリー・コーン缶・じゃがいも・りんご・みそ・砂糖・片栗粉・だし汁・醤油・塩・油	米・鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・白菜・人参・椎茸・えのきたけ・長ねぎ・にら・豆腐・ブロッコリー・コーン缶・じゃがいも・りんご・みそ・砂糖・片栗粉・だし汁・醤油・塩・油	牛乳 アスバラ パイビー
19	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・カレールー・油・醤油・砂糖	お茶 マンナ ウエハース
21	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 チンゲン菜とわかめのスープ ピピンパ りんご	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ピピンパ りんご	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・塩	米・豚ひき肉・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン缶・りんご・砂糖・醤油・油・塩・だし汁	米・豚ひき肉・干し椎茸・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン缶・りんご・砂糖・醤油・油・塩・ごま油・だし汁	メグミルク Ca鉄牛乳 ハムサンド
23	水	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 ブロッコリーのおかか和え	軟飯 野菜汁 煮魚 ブロッコリーのおかか和え	米・白身魚・人参・ブロッコリー・じゃがいも・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・ブロッコリー・じゃがいも・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・長ねぎ・小松菜・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・じゃがいも・長ねぎ・小松菜・だし汁・醤油・砂糖・みそ	お茶 たべっこ パイビー
24	木	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	さつまいも粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み梨	さつまいも粥 わかめスープ つくね焼き ゆでブロッコリー 梨	さつまいもごはん わかめスープ つくね焼き ゆでブロッコリー 梨	米・人参・ブロッコリー・育児用ミルク	米・さつまいも・人参・ブロッコリー・梨・育児用ミルク・塩	米・さつまいも・青のり・鶏ひき肉・ブロッコリー・もやし・人参・長ねぎ・わかめ・梨・塩・醤油・片栗粉・油・だし汁	米・さつまいも・青のり・鶏ひき肉・ブロッコリー・もやし・人参・長ねぎ・わかめ・梨・塩・醤油・片栗粉・油・だし汁	お茶 アスバラ パイビー
25	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 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 りんご	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 りんご	米・絹豆腐・玉ねぎ・人参・さつまいも・昆布だし	米・豆腐・玉ねぎ・人参・さつまいも・だし汁・醤油・片栗粉	米・豚肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・春雨・豆腐・わかめ・長ねぎ・りんご・油・だし汁・砂糖・醤油・塩	米・豚肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・春雨・豆腐・わかめ・長ねぎ・りんご・油・だし汁・砂糖・醤油・塩	メグミルク Ca鉄牛乳 マンナ ビスケット
26	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 鶏肉そぼろ ゆでブロッコリー 野菜の炒め煮	軟飯 鶏肉そぼろ ゆでブロッコリー 野菜の炒め煮	米・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・育児用ミルク	米・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ピーマン・醤油・砂糖・塩・ケチャップ・油	米・鶏ひき肉・ブロッコリー・人参・玉ねぎ・ピーマン・醤油・砂糖・塩・ケチャップ・油	お茶 マンナ ウエハース
28	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 刻み梨	かた粥 みそ汁 納豆あえ 鶏肉と野菜の煮物 梨	軟飯 みそ汁 納豆あえ 鶏肉と野菜の煮物 梨	米・大根・人参・育児用ミルク	米・大根・人参・梨・育児用ミルク・塩	米・納豆・小松菜・鶏肉・人参・厚揚げの中身・じゃがいも・さやいんげん・大根・わかめ・長ねぎ・梨・醤油・油・砂糖・だし汁・みそ	米・納豆・小松菜・鶏肉・人参・厚揚げの中身・じゃがいも・さやいんげん・わかめ・長ねぎ・梨・醤油・油・砂糖・だし汁・みそ	お茶 アスバラ パイビー
29	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 のっぺい汁 煮魚 おひたし	軟飯 のっぺい汁 煮魚 おひたし	米・ほうれん草・白身魚・人参・じゃがいも・昆布だし	米・ほうれん草・白身魚又はマス・人参・じゃがいも・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・ほうれん草・人参・里芋・鶏肉・だし汁・醤油・砂糖・塩	米・白身魚又はマス・ほうれん草・人参・里芋・干し椎茸・鶏肉・だし汁・醤油・油・砂糖・塩	メグミルク Ca鉄牛乳 マンナ ビスケット
30	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 焼きのり 五目野菜炒め 豚肉入りすまし汁	軟飯 焼きのり 茶碗蒸し 五目野菜炒め	米・キャベツ・人参・育児用ミルク	米・焼きのり・キャベツ・人参・育児用ミルク・塩	米・豚肉・ほうれん草・キャベツ・もやし・人参・にら・焼きのり・だし汁・塩・醤油・油・砂糖	米・鶏卵・ほうれん草・干し椎茸・豚肉・キャベツ・もやし・人参・しめじ・にら・焼きのり・だし汁・塩・醤油・油・砂糖・ごま油	牛乳 たべっこ パイビー
31	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 刻みりんご	かた粥 ミートソース ブロッコリーサラダ りんご	軟飯 ミートソース ブロッコリーサラダ りんご	米・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・玉ねぎ・人参・りんご・育児用ミルク・塩	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご・ケチャップ・塩・砂糖・油	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご・ケチャップ・塩・砂糖・油	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。



新海市食育・花育推進キャラクター
 まいかちゃん