



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	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 刻み梨	かた粥 麻婆豆腐 華風和え 梨	軟飯 麻婆豆腐 華風和え 梨	米・絹豆腐・人参・じゃがいも・昆布だし	米・豆腐・人参・じゃがいも・梨・片栗粉	米・豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・にら・きゅうり・春雨・もやし・梨・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉	米・豆腐・豚ひき肉・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・ローズハム・春雨・梨・油・みそ・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油	お茶 マンナ ビスケット
2	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜ペースト	お粥 野菜スープ うどん汁 人参の煮物	かた粥 うどん汁 もやしの和え物	軟飯 カレーうどん汁 もやしの和え物	米・玉ねぎ・人参・キャベツ・昆布だし	米・乾麺・玉ねぎ・人参・キャベツ・だし汁・塩・醤油	米・乾麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン缶・油・だし汁・醤油・塩・砂糖	米・乾麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・油揚げ・もやし・きゅうり・コーン缶・油・カレーパウダー・だし汁・醤油・塩・砂糖・ごま油	お茶 たべっこ パイビー
5	火	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 肉豆腐 和風サラダ りんご	軟飯 肉豆腐 和風サラダ りんご	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・豆腐・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・小松菜・ほうれん草・もやし・コーン缶・かつお節・りんご・油・だし汁・醤油・砂糖	米・豆腐・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・コーン缶・かつお節・りんご・油・だし汁・醤油・砂糖	お茶 マンナ ビスケット
6	水	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 みそ汁 煮魚 すき昆布の炒り煮	軟飯 みそ汁 煮魚 すき昆布の炒り煮	米・小松菜・白身魚・人参・じゃがいも・昆布だし	米・小松菜・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・すき昆布・人参・うち豆・豆腐・小松菜・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	米・白身魚又はマス・すき昆布・人参・干しいたけ・うち豆・豆腐・小松菜・えのきたけ・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	お茶 マンナ ウエハース
7	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 かき卵コーンスープ つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き ゆでブロッコリー	米・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・クリームコーン缶・コーン缶・鶏卵・人参・チンゲン菜・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・クリームコーン缶・コーン缶・鶏卵・人参・チンゲン菜・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	メグミルクCa 飲牛乳 たべっこ パイビー
8	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 刻み梨	かた粥 みそ汁 じゃがいものきんぴら炒め煮 焼きのり 梨	軟飯 みそ汁 じゃがいものきんぴら炒め煮 焼きのり 梨	米・絹豆腐・人参・じゃがいも・昆布だし	米・焼きのり・豆腐・じゃがいも・人参・梨・だし汁・醤油・片栗粉	米・じゃがいも・豚肉・人参・ピーマン・豆腐・わかめ・焼きのり・梨・油・醤油・砂糖・だし汁・みそ	米・じゃがいも・豚肉・人参・ピーマン・豆腐・なめこ・わかめ・焼きのり・梨・油・醤油・砂糖・だし汁・みそ	メグミルクCa 飲牛乳 シュガー トースト
9	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・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・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	こめ・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干しいたけ・わかめ・コーン缶・油・だし汁・塩・醤油・片栗粉・ごま油	お茶 アスバラ パイビー
11	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 かぶのスープ マカロニクリーム煮	軟飯 かぶのスープ マカロニグラタン	米・小松菜・人参・かぶ・育児用ミルク	米・小松菜・人参・かぶ・育児用ミルク・塩	米・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー・バター・牛乳・かぶ・人参・小松菜・油・塩・小麦粉・だし汁・醤油	米・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・バター・牛乳・チーズ・かぶ・人参・小松菜・油・塩・小麦粉・だし汁・醤油	牛乳 マンナ ビスケット
12	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 肉じゃが 大根サラダ りんご	軟飯 カレー 大根サラダ りんご	米・小松菜・大根・人参・育児用ミルク	米・小松菜・大根・人参・育児用ミルク・塩	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・ツナ水煮缶・りんご・油・だし汁・醤油・砂糖	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・ツナ水煮缶・りんご・油・カレーパウダー・ケチャップ・醤油・ごま油	牛乳 ジャムサンド
13	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 刻み梨	かた粥 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 梨	軟飯 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 梨	米・大根・人参・りんご・育児用ミルク	米・大根・人参・梨・育児用ミルク・塩	米・大根・人参・里芋・大豆水煮・豚ひき肉・かつお節・梨・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	米・大根・人参・里芋・厚揚げ・大豆水煮・豚ひき肉・かつお節・梨・だし汁・醤油・砂糖・油・みそ	牛乳 マンナ ウエハース
14	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 みそ汁 つくね焼き おひたし	軟飯 みそ汁 つくね焼き おひたし	米・ほうれん草・人参・じゃがいも・育児用ミルク	米・ほうれん草・人参・じゃがいも・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・わかめ・じゃがいも・片栗粉・醤油・油・だし汁・みそ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・わかめ・えのきたけ・じゃがいも・片栗粉・醤油・油・だし汁・みそ	メグミルクCa 飲牛乳 ポテサラサンド
15	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 刻みみかん	かた粥 ポークビーンズ ひじきサラダ みかん	軟飯 ポークビーンズ ひじきサラダ みかん	米・玉ねぎ・人参・育児用ミルク	米・玉ねぎ・人参・みかん・育児用ミルク・塩	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・トマト缶・大豆水煮・ほうれん草・ひじき・ツナ水煮缶・みかん・油・トマトピューレ・ケチャップ・塩・砂糖・醤油	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・トマト缶・大豆水煮・ほうれん草・ひじき・ツナ水煮缶・みかん・油・トマトピューレ・ケチャップ・塩・砂糖・醤油	メグミルクCa 飲牛乳 たべっこ パイビー
16	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 肉じゃが 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・豚ひき肉・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

\*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	
18	月	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト 煮りんご	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みりんご	かた粥 みそ汁 ハンバーグ 白菜のみみ漬け りんご	軟飯 みそ汁 ハンバーグ 白菜のみみ漬け りんご	米・白菜・人参・りんご・育児用ミルク	米・白菜・人参・りんご・育児用ミルク・塩	米・牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・白菜・人参・塩昆布・里芋・小松菜・りんご・油・塩・ケチャップ・砂糖・だし汁・みそ	米・牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・白菜・人参・塩昆布・里芋・油揚げ・小松菜・りんご・油・塩・ケチャップ・砂糖・だし汁・みそ	牛乳 マンナ ウエハース
19	火	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 チンゲン菜とわかめのスープ 豆腐だんご ブロッコリーのおかかあえ 焼きのり	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ 豆腐だんご ブロッコリーのおかかあえ 焼きのり	米・絹豆腐・ブロッコリー・人参・昆布だし	米・焼きのり・豆腐・ブロッコリー・人参・だし汁・醤油・片栗粉	米・豆腐・ツナ水煮缶・長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・かつお節・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン缶・焼きのり・片栗粉・塩・醤油・油・だし汁	米・豆腐・ツナ水煮缶・長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・かつお節・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン缶・焼きのり・片栗粉・塩・醤油・油・だし汁	お茶 たべっこ パイビー
20	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 みそ汁 煮魚 卵の花の炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 卵の花の炒り煮	米・白身魚・人参・白菜・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・白身魚・だし汁・醤油・片栗粉	米・白身魚又はマス・おから・人参・きゅうり・さつまいも・長ねぎ・片栗粉・塩・油・醤油・砂糖・だし汁・みそ	米・白身魚又はマス・おから・油揚げ・人参・干しいたけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・白菜・じゃがいも・だし汁・醤油・油・砂糖・塩・油・みそ	牛乳 アスパラ パイビー
21	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	かた粥 みそ汁 和風ハンバーグ かぶ漬け	軟飯 みそ汁 干草焼き かぶ漬け	米・かぶ・人参・さつまいも・育児用ミルク	米・かぶ・人参・さつまいも・育児用ミルク・塩	米・ひじき・人参・豚ひき肉・かぶ・きゅうり・さつまいも・長ねぎ・片栗粉・塩・油・醤油・砂糖・だし汁・みそ	米・ひじき・人参・干しいたけ・豚ひき肉・かぶ・きゅうり・さつまいも・長ねぎ・油揚げ・砂糖・塩・醤油・油・だし汁・みそ	牛乳 たべっこ パイビー
22	金	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 三色ひたし	軟飯 みそ汁 煮魚 三色ひたし	米・白身魚・人参・かぶ・昆布だし	米・白身魚又はマス・人参・かぶ・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・かぶ・わかめ・豆腐・だし汁・醤油・砂糖・みそ	米・白身魚又はマス・ほうれん草・もやし・人参・かぶ・わかめ・豆腐・だし汁・醤油・砂糖・みそ	メグミルクCa 鉄牛乳 フレンチ トースト
25	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 みかん	軟飯 肉じゃが おひたし みかん	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・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜・ほうれん草・もやし・コーン缶・みかん・油・砂糖・醤油・だし汁	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜・ほうれん草・もやし・コーン缶・みかん・油・砂糖・醤油・だし汁	お茶 マンナ ウエハース
26	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 野菜スープ 煮魚 マカロニサラダ	軟飯 野菜スープ 魚のオープン焼き マカロニサラダ	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・マス・人参・きゅうり・コーン缶・マカロニ・トマト缶・じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・小麦粉・オリーブオイル・油・だし汁・醤油	米・マス・人参・きゅうり・コーン缶・マカロニ・トマト缶・じゃがいも・キャベツ・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・小麦粉・オリーブオイル・油・だし汁・醤油	メグミルクCa 鉄牛乳 たべっこ パイビー
27	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 野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	米・人参・ブロッコリー・育児用ミルク	米・人参・ブロッコリー・育児用ミルク・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・コーン缶・わかめ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・コーン缶・わかめ・片栗粉・醤油・油・だし汁・塩	お茶 マンナ ビスケット
28	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 鶏肉と野菜の煮物 もやしの和え物 りんご	軟飯 親子煮 もやしの和え物 りんご	米・人参・玉ねぎ・育児用ミルク	米・人参・玉ねぎ・りんご・育児用ミルク・塩	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり・コーン缶・りんご・油・醤油・砂糖・だし汁	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・干しいたけ・車麩・小松菜・鶏卵・もやし・きゅうり・コーン缶・りんご・油・だし汁・砂糖・醤油	お茶 マンナ ウエハース
29	金	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 うどん汁 三色ひたし みかん	軟飯 カレーうどん汁 三色ひたし みかん	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・乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・みかん・油・だし汁・醤油・塩	米・乾麺・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・油揚げ・ほうれん草・もやし・みかん・油・カレールー・だし汁・醤油	牛乳 たべっこ パイビー
30	土	つぶし粥 野菜スープ 野菜のペースト	お粥 野菜スープ うどん汁 人参の煮物	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・チンゲン菜・昆布だし	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・豚ひき肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・じゃがいも・油・塩・だし汁	お茶 アスパラ パイビー
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にご協力をお願いいたします。

