



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	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	木	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	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 かきたま汁 豆腐だんご きゅうり漬け りんご	軟飯 かきたま汁 豆腐だんご きゅうり漬け りんご	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca鉄牛乳 食パン
2	金	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みトマト	かた粥 夏野菜の煮物 即席漬け スイカ	軟飯 夏野菜カレー 即席漬け スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
3	土	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 豚肉と野菜の煮物 野菜汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜汁	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
5	月	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	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 野菜とツナの和え物 りんご	軟飯 肉豆腐 野菜とツナの和え物 メロン	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 無糖 ヨーグルト
6	火	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	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 煮魚 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 なすとピーマンの炒め物	軟飯 みそ汁 煮魚 なすとピーマンの炒め物	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 コーン おにぎり
7	水	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 春雨スープ 鶏肉と野菜の煮物 ひじきふりかけ	軟飯 春雨スープ 鶏肉と野菜の煮物 ひじきふりかけ	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca鉄牛乳 食パン
8	木	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	お茶 お子様 せんべい	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	食パン 野菜スープ つくね焼き 野菜サラダ	食パン 野菜スープ つくね焼き 野菜サラダ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
9	金	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト りんごのペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みスイカ	かた粥 豚肉と野菜の煮物 切り干し大根とツナの和え物 スイカ	軟飯 豚肉と野菜の卵とじ 切り干し大根とツナの和え物 スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
10	土	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	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物	かた粥 麻婆豆腐 わかめスープ	軟飯 麻婆豆腐 わかめスープ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
13	火	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	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 炒り豆腐 春雨サラダ 焼きのり	軟飯 炒り豆腐 春雨サラダ 焼きのり	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
14	水	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 キャベツのサラダ ミートソース	軟飯 キャベツのサラダ ミートソース	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
15	木	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 わかめスープ 豆腐の中華煮 りんご	軟飯 わかめスープ 豆腐の中華煮 りんご	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
16	金	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 ポテトサラダ 豚肉と野菜の煮物	軟飯 ポテトサラダ 豚肉と野菜の煮物	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 塩昆布 おにぎり
17	土	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 キャベツの漬漬け 豚肉と野菜の煮物	軟飯 キャベツの漬漬け 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	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
19	月	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 つくね焼き 即席漬け りんご	軟飯 みそ汁 つくね焼き 即席漬け メロン	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca 鉄牛乳 食パン
20	火	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	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 煮魚 野菜の煮物	かた粥 卵入り野菜スープ 煮魚 スティックきゅうり	軟飯 卵入り野菜スープ 魚のオープン焼き スティックきゅうり	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
21	水	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	牛乳 お子様 せんべい	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	かた粥 野菜とわかめのスープ ピピンパ りんご	軟飯 野菜とわかめのスープ ピピンパ りんご	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 無糖 ヨーグルト
22	木	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	牛乳 お子様 せんべい	つぶし粥 野菜スープ 野菜ペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みトマト	かた粥 みそ汁 トマト 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ 焼きのり	軟飯 みそ汁 トマト 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ 焼きのり	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 おなか おにぎり
23	金	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 刻みスイカ	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ スイカ	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ スイカ	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
24	土	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 肉じゃが キャベツとツナのサラダ	軟飯 カレー キャベツとツナのサラダ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
26	月	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 煮魚 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 お浸し	軟飯 みそ汁 焼き魚(煮魚) お浸し	ミルク	ミルク	ミルク	メグミルク Ca 鉄牛乳 食パン
27	火	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	牛乳 お子様 せんべい	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	なすのミートソーススパゲティ りんご ほうれん草の磯香和え 野菜スープ	なすのミートソーススパゲティ りんご ほうれん草の磯香和え 野菜スープ	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
28	水	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	牛乳 お子様 せんべい	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	かた粥 かき卵野菜スープ つくね焼き きゅうり漬け りんご	軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き きゅうり漬け メロン	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 天かす おにぎり
29	木	お茶 お子様 せんべい	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 肉じゃが もやしとツナのあえもの りんご	軟飯 肉じゃが もやしとツナのあえもの りんご	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
30	金	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	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 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 煮魚 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 コーン入りおひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 コーン入りおひたし	ミルク	ミルク	ミルク	牛乳 乳児用 お菓子
31	土	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	お茶 お子様 せんべい	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	かた粥 野菜スープ そぼろ煮	軟飯 野菜スープ そぼろ煮	ミルク	ミルク	ミルク	お茶 乳児用 お菓子
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)				



新潟市食育・花開きキャラクター
まいかちゃん

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。

