



令和2年7月 離乳食予定献立表



| 日 | 曜 | 午前のおやつ | | | | 午前の食事 | | | | 午後の食事 | | | |
|----|---|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| | | 生後 5~6 か月頃 | 生後 7~8 か月頃 | 生後 9~11 か月頃 | 生後 12~18 か月頃 | 生後5~6か月頃 なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい) | 生後7~8か月頃 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい) | 生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい) | 生後12~18か月頃 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい) | 生後 5~6 か月頃 | 生後 7~8 か月頃 | 生後 9~11 か月頃 | 生後 12~18 か月頃 |
| 1 | 水 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ ブルコギ りんご | 軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ブルコギ りんご | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 2 | 木 | ミルク | 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 魚のくず煮 野菜の煮物 | かた粥 みそけんちん汁 煮魚 おひたし | 軟飯 みそけんちん汁 煮魚 おひたし | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 3 | 金 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みのり | かた粥 高野豆腐と野菜の煮物 もやしの和え物 焼きのり | 軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 もやしの和え物 焼きのり | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 ツナ おにぎり |
| 4 | 土 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 肉じゃが マカロニサラダ | 軟飯 カレー マカロニサラダ | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 乳児用 お菓子 |
| 6 | 月 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 | かた粥 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ メロン | 軟飯 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ メロン | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 7 | 火 | ミルク | 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 セタすまし汁 つくね焼き 即席漬 スイカ | 軟飯 セタすまし汁 つくね焼き 即席漬 スイカ | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 乳児用 お菓子 |
| 8 | 水 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 肉じゃが 和風サラダ りんご | 軟飯 肉じゃが 和風サラダ りんご | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 9 | 木 | ミルク | 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 野菜のペースト 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 かき卵野菜スープ つくね焼き ブロッコリーサラダ | 軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き ブロッコリーサラダ | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 そぼろ おにぎり |
| 10 | 金 | ミルク | 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 野菜のペースト | 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 煮魚 ひじきの炒り煮 | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 無糖 ヨーグルト |
| 11 | 土 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 わかめスープ そぼろ煮 | 軟飯 わかめスープ そぼろ煮 | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 乳児用 お菓子 |
| 13 | 月 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 スイカ | 軟飯 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 スイカ | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 14 | 火 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 | かた粥 みそ汁 ハンバーグ じゃがいものソテー | 軟飯 みそ汁 ハンバーグ じゃがいものソテー | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 15 | 水 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みのり | かた粥 親子煮 キャベツの浅漬け 焼きのり | 軟飯 親子煮 キャベツの浅漬け 焼きのり | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 鮭わかめ おにぎり |

* 保育施設では、赤ちゃんの年齢や発育状態にあわせて、調理形態や使用する食品の種類を変えています。 * 保育施設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 | 生後5~6か月頃 | 生後7~8か月頃 | 生後9~11か月頃 | 生後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 | 木 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 刻みりんご | かた粥 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ りんご | 軟飯 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ りんご | ミルク | ミルク | ミルク | メグミルク Ca鉄牛乳 食パン |
| 17 | 金 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物 | かた粥 野菜スープ 煮魚 ラタトゥイユ メロン | 軟飯 野菜スープ 白身魚のボワレ ラタトゥイユ メロン | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 とうもろ こし |
| 18 | 土 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 野菜汁 豚肉と野菜の煮物 | 軟飯 野菜汁 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 |
| 20 | 月 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 豆腐煮 野菜の煮物 | かた粥 すまし汁 豚肉と野菜の炒め煮 ポテトサラダ | 軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め煮 ポテトサラダ | ミルク | ミルク | ミルク | 牛乳 乳児用 お菓子 |
| 21 | 火 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物 | かた粥 みそかき卵汁 煮魚 きゅうりの塩もみ | 軟飯 みそかき卵汁 煮魚 きゅうりの塩もみ | ミルク | ミルク | ミルク | メグミルク Ca鉄牛乳 食パン |
| 22 | 水 | ミルク | 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 野菜のペースト 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 ツナと夏野菜の煮物 華風和え りんご | 軟飯 夏野菜カレー 華風和え りんご | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 おかか おにぎり |
| 25 | 土 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 麻婆豆腐 キャベツとツナのサラダ | 軟飯 麻婆豆腐 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 |
| 27 | 月 | ミルク | 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 野菜のペースト | みどり粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻みりんご | かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め煮 ブロッコリーのおかか和え メロン | 軟飯 厚揚げと野菜のみそ炒め煮 ブロッコリーのおかか和え メロン | ミルク | ミルク | ミルク | メグミルク Ca鉄牛乳 食パン |
| 28 | 火 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 魚のくす煮 野菜の煮物 | かた粥 みそ汁 煮魚 おひたし | 軟飯 みそ汁 焼き魚 おひたし | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 コーン おにぎり |
| 29 | 水 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | ケチャップライス 野菜スープ 鶏そぼろ フレンチサラダ りんご | ケチャップライス 野菜スープ 鶏そぼろ フレンチサラダ りんご | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 乳児用 お菓子 |
| 30 | 木 | ミルク | 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 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ スイカ | 軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ スイカ | ミルク | ミルク | ミルク | お茶 無糖 ヨーグルト |
| 31 | 金 | ミルク | 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 野菜のペースト | お粥 野菜スープ 野菜の煮物 | かた粥 みそ汁 豚肉と大豆の炒め煮 小松菜と塩昆布の炒り煮 | 軟飯 みそ汁 豚肉と大豆の炒め煮 小松菜と塩昆布の炒り煮 | ミルク | ミルク | ミルク | メグミルク Ca鉄牛乳 食パン |

～ おうちの方へ～

離乳食を提供するにあたり、保育施設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。
 保育施設では、安心・安全を第一に考え、ご家庭で食べた食品だけを使用して離乳食を作り、提供しますので、ご家庭で順次いろいろな食品を
 離乳食に取り入れていただきますようご協力をお願いいたします。

発行：ほのほの保育園

