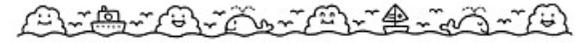


令和2年7月 離乳食予定献立表



日	曜	午前の食事				午後の食事			
		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	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 ブルコギ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ブルコギ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
2	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 みそけんちん汁 煮魚 ブロッコリーのおかかあえ	軟飯 みそけんちん汁 煮魚 ブロッコリーのおかかあえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
3	金	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 みそ汁 焼きのり 卵お好み焼き スティックきゅうり	軟飯 みそ汁 焼きのり 卵お好み焼き スティックきゅうり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
4	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 豚肉と野菜の煮物 果物	軟飯 カレー 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
6	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 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
7	火	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 刻み果物	かた粥 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け 果物	軟飯 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
8	水	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 和風サラダ 果物	軟飯 肉じゃが 和風サラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
9	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 すまし汁 煮魚 おひたし	軟飯 すまし汁 煮魚 おひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
10	金	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き ゆでブロッコリー	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
11	土	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 和え物	軟飯 みそ汁 煮魚 和え物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
13	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 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 果物	軟飯 みそ汁 豚肉と夏野菜の甘辛煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
14	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 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	軽食 または ミルク	(おやつ)
15	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 刻み果物	かた粥 すまし汁 鶏肉と野菜の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)

*こども園では、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。 *こども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				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	5～6 か月頃	7～8 か月頃	9～11 か月頃	12～18 か月頃
16	木	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 刻み果物	かた粥 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
17	金	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 野菜スープ 煮魚 ラタトゥイユ	軟飯 野菜スープ 白身魚のポワレ ラタトゥイユ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
18	土	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 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 果物	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
20	月	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 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 粉ふきいも	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
21	火	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト トマトペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻みトマト	かた粥 ツナと夏野菜の煮物 ゆでとうもろこし	軟飯 夏野菜カレー ゆでとうもろこし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
22	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	軽食 または ミルク	(おやつ)
25	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 刻み果物	かた粥 親子煮 ツナサラダ 果物	軟飯 親子煮 ツナサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
27	月	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 ひじきの炒り煮	軟飯 野菜汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
28	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 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め煮 おひたし 果物	軟飯 厚揚げと野菜のみそ炒め煮 おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
29	水	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 春雨スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ きゅうり漬け	軟飯 春雨スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ きゅうり漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
30	木	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 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜スープ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
31	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 刻み果物	かた粥 ^{ハンカスネー} 拌三絲 ピーマンと塩昆布の炒り煮 果物	軟飯 ^{ハンカスネー} 拌三絲 ピーマンと塩昆布の炒り煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)

～ おうちの方へ～

離乳食を提供するにあたり、こども園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。
こども園では、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。

