

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	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 みそ汁 煮魚 ほうれん草の白あえ	軟飯 みそ汁 煮魚 ほうれん草の白あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
2	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 車麩の卵とじ 三色ひたし 焼きのり	軟飯 車麩の卵とじ 三色ひたし 焼きのり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩おにぎり
3	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 野菜汁 果物 肉そぼろ キャベツのおかかあえ	軟飯 ワンタン汁 果物 肉そぼろ キャベツのおかかあえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
4	金	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 刻み果物	かた粥 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と鮭のふりかけ 果物	軟飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と鮭のふりかけ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
5	土	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 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 果物 焼きのり	軟飯 クリームシチュー 果物 焼きのり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
7	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 ほうれん草のおひたし 煮魚 さつまいも入りけんちん汁	軟飯 ほうれん草のおひたし 煮魚 さつまいも入りけんちん汁	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
8	火	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 もやしとツナのあえもの 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 もやしとツナのあえもの 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩昆布 おにぎり
9	水	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 肉そぼろ 白菜のもみ漬け	軟飯 みそ汁 肉そぼろ 白菜のもみ漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
10	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 刻み果物	かた粥 みそ汁 果物 納豆あえ 大根と鶏肉の煮物	軟飯 みそ汁 果物 納豆あえ 大根と鶏肉の煮物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
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	かた粥 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
12	土	《おゆうぎ会》							
14	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 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ 果物	軟飯 カレー フレンチサラダ 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
15	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 おひたし	軟飯 みそ汁 煮魚 おひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	のり おにぎり
16	水	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 刻み果物	かた粥 ミートソース りんごと白菜のサラダ	ミートソーススパゲッティ りんごと白菜のサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
17	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 野菜スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
18	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 鶏肉と野菜の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 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
19	土	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 刻み果物	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
21	月	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 ほうとう汁 昆布豆 焼きのり 果物	軟飯 ほうとう汁 昆布豆 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おかか おにぎり
22	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 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
23	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 白菜のスープ 果物 つくね焼き クリスマスサラダ	軟飯 白菜のスープ 果物 つくね焼き クリスマスサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
24	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 刻み果物 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	米粉の ココア ケーキ
25	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	かた粥 ビビンバ 果物 チンゲン菜とわかめのスープ	軟飯 ビビンバ 果物 チンゲン菜とわかめのスープ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
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 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 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
28	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 すき焼き風煮 春雨サラダ	軟飯 すき焼き風煮 春雨サラダ	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。

