

令和3年3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	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 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	ゆかり おにぎり
2	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 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	おやつ
3	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 刻み果物 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 お吸い物 果物 肉そぼろ コーン入りおひたし	軟飯 お吸い物 果物 肉そぼろ コーン入りおひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
4	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 ミートソース ブロッコリーサラダ 果物	軟飯 ミートソース 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
5	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	かた粥 豚汁 焼きのり 肉そぼろ ほうれん草のおひたし	軟飯 豚汁 焼きのり 肉そぼろ ほうれん草のおひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
6	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 みそ汁 野菜の炒め煮 果物	軟飯 みそ汁 野菜の炒め煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
8	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 クリームシチュー りんごとキャベツのサラダ	軟飯 クリームシチュー りんごとキャベツのサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
9	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 みそけんちん汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 みそけんちん汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
10	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 白菜のスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー	軟飯 白菜のスープ ハンバーグ ブロッコリーソテー	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
11	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 じゃがいものそぼろ煮 切干大根とツナのあえもの 果物	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 切干大根とツナのあえもの 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
12	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 うどん汁 野菜の煮物 焼きのり	軟飯 うどん汁 野菜の煮物 焼きのり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	鮭おにぎり
13	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 即席漬け	軟飯 みそ汁 煮魚 即席漬け	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。

