



令和3年6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	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 かしわ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 かしわ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
2	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 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	軟飯 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
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 みそ汁 つくね焼き ボイル野菜	軟飯 みそ汁 つくね焼き ボイル野菜	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
4	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 炒り豆腐 おひたし 果物	軟飯 炒り豆腐 おひたし 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	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 和え物 果物	軟飯 カレー 和え物 果物	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 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 肉じゃが 切干大根とツナのあえもの 果物	軟飯 肉じゃが 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	おやつ
8	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 小松菜の磯香あえ	軟飯 みそ汁 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
9	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 みそ汁 千草焼き きゅうり漬け	軟飯 みそ汁 千草焼き きゅうり漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おなか おにぎり
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	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 焼きのり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 焼きのり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
11	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 みそ汁 豆腐だんご フロッコリーのおかかあえ	軟飯 みそ汁 豆腐だんご フ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
12	土	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 麻婆豆腐 和え物 果物	軟飯 麻婆豆腐 和え物 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
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 春雨スープ 豚肉と野菜のみそ炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜のみそ炒め煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
15	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 みそ汁 焼きのり 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ トマト	軟飯 みそ汁 焼きのり 冷しゃぶと野菜の盛り合わせ トマト	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	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 豚肉と野菜の炒め煮 コールスローサラダ 果物	軟飯 カレー コールスローサラダ 果物	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 キャベツのスープ ほうれん草のオムレツ 粉ふきいも	軟飯 キャベツのスープ ほうれん草のキッシュ 粉ふきいも	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
18	金	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 豚汁 魚と野菜の煮物 果物	軟飯 豚汁 魚と野菜の煮物 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	のり おにぎり
19	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 焼きのり 果物	軟飯 クリームシチュー 焼きのり 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	お粥 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 ビビンバ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
22	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 野菜汁 煮魚 ほうれん草のおかかあえ	軟飯 野菜汁 煮魚 ほうれん草のおかかあえ	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	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 わかめスープ 肉団子	ジャージャー麺 わかめスープ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
24	木	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 麻婆豆腐 三色ひたし 果物	軟飯 麻婆豆腐 三色ひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩おにぎり
25	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 刻み果物 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 すまし汁 焼きのり じゃがいもとなすのそぼろ煮 果物	軟飯 すまし汁 焼きのり じゃがいもとなすのそぼろ煮 果物	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	かた粥 車心の煮物 和え物 果物	軟飯 車心の煮物 和え物 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 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 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
29	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	かた粥 野菜スープ つくね焼き ポテトサラダ	軟飯 野菜スープ 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	塩おにぎり
30	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 チンゲン菜のスープ 肉そぼろ おひたし 果物	軟飯 チンゲン菜のスープ 肉そぼろ おひたし 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。

