



令和3年7月 離乳食予定献立表



日 曜		午前の食事				午後の食事			
月齢と調理形態		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	生後7~8か月頃	生後9~11か月頃	生後12~18か月頃
		なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	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	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 卵お好み焼き きゅうり漬け	軟飯 みそ汁 卵お好み焼き きゅうり漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
2	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 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	土	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 麻婆豆腐 和え物 果物	軟飯 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
5	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 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	おかか おにぎり
6	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 じゃがいものソテー	軟飯 みそ汁 煮魚 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
7	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 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け	軟飯 そうめん汁 つくね焼き 即席漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	トマトとチーズ の米粉蒸しパン
8	木	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 ひじきサラダ 果物	軟飯 肉じゃが ひじきサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
9	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 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
10	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 豚肉と野菜の煮物 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
12	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 ひじきふりかけ	軟飯 豆腐の炒め煮 カラフルサラダ ひじきふりかけ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
13	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 野菜汁 煮魚 すき昆布の炒り煮 果物	軟飯 野菜汁 煮魚 すき昆布の炒り煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
14	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 豆腐とキャベツのスープ ハンバーグ 粉ふきいも	軟飯 豆腐とキャベツのスープ ハンバーグ 粉ふきいも	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			
月齢と調理形態		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	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 <small>ハンサンスー</small> 拌三絲 ピーマンと塩昆布の炒り煮 果物	軟飯 <small>ハンサンスー</small> 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	のりおにぎり
16	金	つぶし粥 野菜スープ <small>野菜のミルクペースト トマトペースト</small>	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
17	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 親子煮 即席漬け 果物	軟飯 親子煮 即席漬け 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
19	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 野菜スープ つくね焼き ラタトゥイユ 果物	軟飯 野菜スープ つくね焼き ラタトゥイユ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
20	火	つぶし粥 野菜スープ <small>野菜のミルクペースト トマトペースト</small>	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 果物	軟飯 夏野菜カレー ゆでとうもろこし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
21	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 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	コーン おにぎり
24	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
26	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 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 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
27	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 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	パン
28	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 おひたし	軟飯 みそ汁 肉そぼろ おひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
29	木	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 わかめスープ 焼きのり 豚肉と野菜のみそ炒め煮 果物	軟飯 わかめスープ 焼きのり 厚揚げ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	おやつ
30	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 プルコギ 野菜スープ 果物	軟飯 プルコギ 野菜スープ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩おにぎり
31	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 磯香和え	軟飯 みそ汁 煮魚 磯香和え	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。

