



令和3年10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	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 小松菜と鮭のふりかけ 豚肉と野菜の炒め煮 かぶのみそ汁	軟飯 小松菜と鮭のふりかけ 豚肉と野菜の炒め煮 かぶのみそ汁	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
2	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 おかか和え 果物	軟飯 親子煮 おかか和え 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
4	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 炒り豆腐 華風あえ 果物	軟飯 炒り豆腐 華風あえ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おかか おにぎり
5	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 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 いもの子汁 煮魚 三色ひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	米粉の ちんすこう
6	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 白菜のスープ 焼きのり ほうれん草のオムレツ 粉ふきいも	軟飯 白菜のスープ 焼きのり 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
7	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 チャンポン麺 昆布豆	軟飯 チャンポン麺 昆布豆	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
8	金	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 おひたし 果物	軟飯 麻婆豆腐 おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
9	土	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 磯香あえ	軟飯 みそ汁 煮魚 磯香あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
11	月	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 のっぺい汁 煮魚 おひたし	軟飯 のっぺい汁 煮魚 おひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
12	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 豚肉と野菜の卵とじ おひたし 果物	軟飯 豚肉と野菜の卵とじ おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	さつまいも おにぎり
13	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 さつまいも入り野菜汁 鶏そぼろ ブロッコリーとツナの和え物	軟飯 さつまいも入り野菜汁 鶏そぼろ ブロッコリーとツナの和え物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
14	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 ひじきサラダ 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
15	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 みそ汁 果物 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ	軟飯 みそ汁 果物 鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
16	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 わかめスープ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 わかめスープ 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			
月齢と調理形態		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
18	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 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 果物	軟飯 肉だんごのスープ煮 さつまいもの甘煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	のりおにぎり
19	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 焼きのり さつまいものおやき かぶ漬け	軟飯 みそ汁 焼きのり さつまいもコロッケ かぶ漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
20	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 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
21	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 クリームシチュー フレンチサラダ	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
22	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 春雨スープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 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	おやつ
23	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	かた粥 麻婆豆腐 おひたし 果物	軟飯 麻婆豆腐 おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
25	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 ツナサラダ 果物	軟飯 カレー ツナサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
26	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 豚汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 豚汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩おにぎり
27	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 ビビンバ チンゲン菜とわかめのスープ 果物	軟飯 ビビンバ チンゲン菜とわかめのスープ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
28	木	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 野菜スープ 焼きのり ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ 焼きのり ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
29	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 果物 鶏そぼろ コーン入りおひたし	軟飯 みそ汁 果物 鶏そぼろ コーン入りおひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	スイーツ パンブキン
30	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 春雨サラダ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ 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
いろいろなお食品を離乳食に取り入れていただきませう。ご協力をお願いいたします。





いついつは長命を産乳長に取り入れていただきにさまりようご協力をお願いいたします。

