

日		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
1	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 肉豆腐 和風サラダ 果物	軟飯 肉豆腐 和風サラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
2	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 すき昆布の炒り煮 果物	軟飯 みそ汁 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	パン
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	かた粥 ポークビーンズ ひじきサラダ	軟飯 ポークビーンズ ひじきサラダ	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 みそ汁 つくね焼き おひたし 果物	軟飯 みそ汁 つくね焼き おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	米粉の さつま芋 蒸しパン
6	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 野菜汁 煮魚 磯香和え	軟飯 野菜汁 煮魚 磯香和え	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 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	軟飯 野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	塩おにぎり
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 野菜スープ 煮魚 マカロニサラダ	軟飯 野菜スープ 煮魚 マカロニサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
10	水	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 みそ汁 焼きのり じゃがいものきんぴら炒め煮	軟飯 みそ汁 焼きのり じゃがいものきんぴら炒め煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
11	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 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 肉豆腐 和風サラダ 果物	軟飯 肉豆腐 和風サラダ 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	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 千草焼き ブロッコリーのおかかあえ	軟飯 みそ汁 千草焼き 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
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
15	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 肉じゃが おひたし 果物	軟飯 肉じゃが おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
16	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 三色ひたし	軟飯 みそ汁 煮魚 三色ひたし	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 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
17	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 もやしのあえもの 果物	軟飯 親子煮 もやしのあえもの 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
18	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 わかめスープ 鶏そぼろ コーンとツナのあえもの	軟飯 わかめスープ 鶏そぼろ コーンとツナのあえもの	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
19	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 里いものみそ汁 ハンバーグ ゆでブロッコリー 果物	軟飯 里いものみそ汁 ハンバーグ ゆでブロッコリー 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ひじき おにぎり
20	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 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
22	月	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 かぶのスープ マカロニクリーム煮 焼きのり	軟飯 かぶのスープ マカロニグラタン 焼きのり	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	ヨーグルト
24	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 豚肉と野菜の炒め煮 ツナと大豆のサラダ 果物	軟飯 カレー ツナと大豆のサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	パン
25	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 かき卵コーンスープ つくね焼き 白菜のもみ漬け	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き 白菜のもみ漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
26	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 かぶ漬け	軟飯 みそ汁 豆腐だんご かぶ漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	のり おにぎり
27	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 豚肉と野菜の炒め煮 マカロニサラダ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 マカロニサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おやつ
29	月	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 うどん汁 三色ひたし 焼きのり 果物	軟飯 カレーうどん汁 三色ひたし 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	おなか おにぎり
30	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 卵の花の炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 卵の花の炒り煮	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。

