

日	曜	午前の食事				午後の食事			
		離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
		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 (肉たんこくらい)				
1	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 みそ汁 煮魚 すき昆布の炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 すき昆布の炒り煮	ミルク	ミルク	おじや	お菓子 牛乳
2	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 肉じゃが ほうれん草のあえもの 果物	軟飯 肉じゃが ほうれん草のあえもの 果物	ミルク	ミルク	おじや	ヨーグルト
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 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 焼きのり 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	おじや	塩おにぎり お茶
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 みそ汁 干草焼き きゅうり漬け	軟飯 みそ汁 干草焼き きゅうり漬け	ミルク	ミルク	おじや	お菓子 牛乳
5	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 そうめん汁 つくね焼き コーン入りおひたし	軟飯 そうめん汁 つくね焼き コーン入りおひたし	ミルク	ミルク	おじや	お菓子 牛乳
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	かた粥 ポークビーンズ ツナサラダ 果物	コッパン ポークビーンズ ツナサラダ 果物	ミルク	ミルク	おじや	わかめおにぎり 〔非常食〕 お茶
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 みそ汁 煮魚 かぼちゃの煮つけ	軟飯 みそ汁 煮魚 かぼちゃの煮つけ	ミルク	ミルク	おじや	ぶどうパン 牛乳
10	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 じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのサラダ 焼きのり 果物	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしとツナのサラダ 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	おじや	お菓子 お茶
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	かた粥 かき卵野菜スープ つくね焼き 即席漬け	軟飯 かき卵野菜スープ つくね焼き 即席漬け	ミルク	ミルク	おじや	お菓子 牛乳
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	ハンサンスー 拌三絲 チーズ 果物	ハンサンスー 拌三絲 チーズ 果物	ミルク	ミルク	おじや	コーンおかか おにぎり お茶
16	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	おじや	お菓子 お茶

*保育施設では、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。 *保育施設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			
		離乳初期 (5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9~11か月頃)	離乳完了期 (12~18か月頃)	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
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	かた粥 親子煮 もやしのおえもの 焼きのり 果物	軟飯 親子煮 もやしのおえもの 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 牛乳
18	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 みそ汁 つくね焼き おひたし	軟飯 みそ汁 つくね焼き おひたし	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 牛乳
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 刻み果物	かた粥 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	おじゃ	お菓子 牛乳
22	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 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 マカロニサラダ	軟飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め煮 マカロニサラダ	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 お茶
23	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 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	おじゃ	食パン 牛乳
24	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜ペースト	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 ハンバーグ 粉ふきいも チーズ 野菜スープ	パンズパン ハンバーグ フライドポテト チーズ 野菜スープ	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 牛乳
25	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 刻み果物	かた粥 炒り豆腐 ほうれん草とツナのおえもの 果物	軟飯 炒り豆腐 ほうれん草とツナのおえもの 果物	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 牛乳
26	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 ポトフ 煮魚 ラタトゥイユ	コッパン ポトフ 魚のポワレ ラタトゥイユ	ミルク	ミルク	おじゃ	肉みそおにぎり お茶
29	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 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 牛乳
30	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 豚汁 肉そぼろ おひたし	軟飯 豚汁 肉そぼろ おひたし	ミルク	ミルク	おじゃ	お菓子 お茶
31	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 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	おじゃ	お菓子 牛乳

～保護者の方へ～

離乳食を提供するにあたり、**保育施設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。離乳初期（5～6か月頃）、離乳中期（7～8か月頃）、離乳後期（9～11か月頃）、離乳完了期（12～18か月頃）と、離乳の開始から離乳が完了するまでに、ご家庭の料理に離乳食で使用する食品を順次取り入れていただき、いろいろな食品を保育施設で提供できるようにご協力をお願いいたします。

