



離乳食献立予定表



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 舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)	生後9～11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)	生後12～18か月頃 歯ぐきでかめる固さ (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	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	のり粥 みそ汁 豆腐だんご ブロッコリーのおかか和え	軟飯 みそ汁 焼きのり 豆腐だんご ブロッコリーのおかか和え	ミルク	ミルク	ミルク	わかめおにぎり お茶
2	木	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	ミルク	チーズパン 牛乳
3	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 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ 果物	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 フレンチサラダ 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
6	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 華風和え 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風和え 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
7	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 わかめスープ 煮魚 コーン入りひたし 果物	軟飯 わかめスープ 煮魚 コーン入りひたし 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
8	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 チャンボン麺 昆布豆	軟飯 チャンボン麺 昆布豆	ミルク	ミルク	ミルク	青菜おにぎり お茶
9	木	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト 人参ペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 人参の煮浸し	かた粥 みそ汁 鶏そぼろ ほうれん草のおかか和え	軟飯 みそ汁 つくね焼き ほうれん草のおかか和え	ミルク	ミルク	ミルク	とちおとめ マーブルパン 牛乳
10	金	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 和風サラダ 果物	軟飯 肉じゃが 和風サラダ 果物	ミルク	ミルク	ミルク	ヨーグルト
13	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 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 果物	軟飯 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 果物	ミルク	ミルク	ミルク	ジャムパン 牛乳
14	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 マカロニサラダ 果物	軟飯 みそ汁 煮魚 マカロニサラダ ヨーグルト	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳

\* 保育施設では赤ちゃんの年齢や発育状態に合わせて、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			
		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6～8か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
15	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 野菜汁 肉そぼろ 即席漬け	軟飯 野菜汁 肉そぼろ 即席漬け	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
16	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	のり粥 クリームシチュー コーンとツナのサラダ	軟飯 クリームシチュー コーンとツナのサラダ 焼きのり	ミルク	ミルク	ミルク	わかめおにぎり お茶
17	金	つぶし粥 野菜スープ じゃがいものミルクペースト 野菜ペースト	お粥 野菜スープ じゃがいものミルク煮 野菜の煮浸し	かた粥 みそ汁 鶏そぼろ かぶ漬 果物	軟飯 みそ汁 つくね焼き かぶ漬 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
20	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 ひじきの和え物 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 ひじきの和え物 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
21	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 かき卵汁 煮魚 おひたし チーズ	軟飯 かき卵汁 煮魚 おひたし チーズ	ミルク	ミルク	ミルク	紅鮭わかめ おにぎり お茶
22	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト 人参ペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 人参の煮浸し	かた粥 ミートソース ブロッコリーサラダ 果物	軟飯 ミートソース ブロッコリーサラダ 果物	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
23	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 みそ汁 千草焼き 三色ひたし	軟飯 みそ汁 千草焼き 三色ひたし	ミルク	ミルク	ミルク	おやつ 牛乳
24	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 ミートソース 野菜スープ 果物	軟飯 ミートソース 野菜スープ 果物	ミルク	ミルク	ミルク	フライドポテト お茶
27	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 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	ミルク	おやつ 牛乳
28	火	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	のり粥 親子煮 もやしとツナの和え物	軟飯 親子煮 もやしとツナの和え物 焼のり	ミルク	ミルク	ミルク	ホットケーキ 牛乳
30	木	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 春野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	軟飯 春野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	ミルク	ミルク	ミルク	青菜おにぎり お茶

\*\*\*保護者の皆様へ\*\*\*

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。  
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、色々な食品を保育施設で提供できるようご協力をお願いいたします。



新潟市食育・花開き推進キャラクター  
まいかちゃん