



# 令和3年12月 離乳食予定献立表



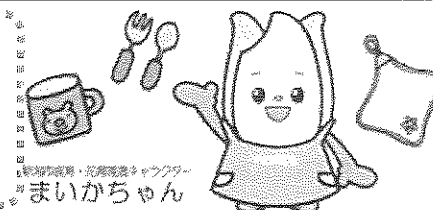
日	曜	午前の食事				午後の食事			
		生後5~6か月頃 なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)	生後7~8か月頃 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	生後12~18か月頃 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	生後 5~6 か月頃	生後 7~8 か月頃	生後 9~11 か月頃	生後 12~18 か月頃
1	水	つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 納豆あえ 果物	軟飯 みそ汁 大根と鶏肉の煮物 納豆あえ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
2	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 車麩の卵とじ おひたし 果物	軟飯 車麩の卵とじ おひたし 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
3	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 豚肉と野菜の炒め煮 大根サラダ 果物	軟飯 カレー 大根サラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
6	月	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 さつまいも入りけんちん汁 煮魚 三色ひたし	軟飯 さつまいも入りけんちん汁 煮魚 三色ひたし	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
7	火	つぶし粥 野菜スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	のり粥 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 切干大根とツナのあえもの 焼きのり 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 切干大根とツナのあえもの 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
8	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 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き ポテトサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
9	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 刻み果物	かた粥 ほうとう汁 昆布豆 焼きのり 果物	軟飯 ほうとう汁 昆布豆 焼きのり 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
10	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 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	軽食 または ミルク	(おやつ)
13	月	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 白菜のみみ漬け	軟飯 すまし汁 煮魚 白菜のみみ漬け	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
14	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	かた粥 鶏肉と野菜の炒め煮 りんご入りフレンチサラダ	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 りんご入りフレンチサラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
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 みそ汁 里いものそぼろ煮 小松菜と鮭のふりかけ	軟飯 みそ汁 里いものそぼろ煮 小松菜と鮭のふりかけ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)

\*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			
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 歯くきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	生後12～18か月頃 歯くきでかめるかたさ (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
16	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 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
17	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 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
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 野菜スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ 焼きのり ジャーマンオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
21	火	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	軽食 または ミルク	(おやつ)
22	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 チンゲン菜のスープ 五目野菜炒め煮 果物	軟飯 チンゲン菜のスープ 五目野菜炒め煮 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
23	木	《誕生会献立》つぶし粥 野菜スープ 野菜のミルクペースト	《誕生会献立》お粥 野菜のスープ 野菜のミルク煮	《誕生会献立》かた粥 和風ミートソース かぶのスープ 果物	《誕生会献立》軟飯 和風ミートソース かぶのスープ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
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 コーンスープ つくね焼き クリスマスサラダ 果物	軟飯 コーンスープ つくね焼き クリスマスサラダ 果物	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
27	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 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)
28	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 すき焼き風煮 春雨サラダ	軟飯 すき焼き風煮 春雨サラダ	ミルク	ミルク	軽食 または ミルク	(おやつ)

～ 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。  
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、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。



保育施設・家庭連携キャラクター  
まいちゃん