

# 2026年 3月 離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
2	月	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋マッシュ 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ひじき・大豆・人参・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・えのきの味噌汁	五目ひじき(ちくわ抜き) 人参スティック えのきと油揚げの味噌汁
3	火	ほうれん草ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け きゅうり・キャベツ・コーン・人参柔らか煮 ほうれん草・玉ねぎの澄まし汁	鯖の香味焼(にんにく・生姜抜き) きゅうりとツナのサラダ ほうれん草入りかきたま汁
4	水	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大根・人参・玉ねぎ柔らか煮 大根スティック わかめ・なめこの味噌汁	おでん(ちくわ・平天・こんにゃく抜き) 大根スティック なめこと油揚げの味噌汁
5	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らか煮 人参スティック 舞茸・ごぼう・人参の澄まし汁	鶏肉の味噌炒め(生姜・こんにゃく抜き) 人参スティック 舞茸汁
6	金	豆腐ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆柔らか煮 じゃが芋スティック 豆腐・わかめ・玉ねぎの味噌汁	肉じゃが(こんにゃく抜き) じゃが芋スティック 豆腐と玉ねぎの味噌汁
9	月	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ピーマン・もやし・じゃが芋柔らか煮 人参スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の抜き) 人参スティック 中華風コーンスープ
10	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・麩の味噌汁	焼きそば 人参スティック 麩とわかめの味噌汁
11	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・コーン・人参・玉ねぎ柔らか煮 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 豆腐とニラのスープ
12	木	玉ねぎペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし かぼちゃマッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・れんこん・ごぼう・じゃが芋柔らか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	五目きんぴら(こんにゃく抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
13	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・きゅうり・キャベツ柔らか煮 じゃが芋スティック 椎茸・玉ねぎ・人参のスープ	ホワイトシチュー じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
16	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・れんこん・しいたけ柔らか煮 人参スティック わかめ・椎茸・麩の澄まし汁	菜の花ちらし(蒲鉾・ちりめんじゃこ・干し椎茸抜き) 松風焼き 花麩の澄まし汁
17	火	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・じゃが芋柔らか煮 人参スティック 白菜・人参・えのき・しめじのスープ	酢豚(干し椎茸・生姜抜き) 人参スティック 白菜ときのこのスープ
18	水	人参ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・コーン柔らか煮 かぼちゃ柔らか煮 キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参のスープ	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 野菜スープ
19	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎ・キャベツ・人参柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参のスープ	麻婆豆腐(にんにく・生姜抜き) 人参スティック ラーメンスープ
23	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・きゅうり・もやし・コーン柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック 春雨サラダ(ハム抜き)
24	火	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・えのき・玉ねぎ柔らか煮 キャベツ・玉ねぎの味噌汁	鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え キャベツと玉ねぎの味噌汁
25	水	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・春雨柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・もやしのスープ	チャブチエ(にんにく抜き) 人参スティック わかめスープ
26	木	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・人参・きゅうり・キャベツ柔らか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参スープ	ポークカレー じゃが芋スティック マカロニサラダ(ハム抜き)
30	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	合い挽きミンチ・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・人参・スパゲティ柔らか煮 人参スティック チンゲン菜・玉ねぎ・コーンのスープ	ミートソーススパゲティ 人参スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
31	火	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ・玉ねぎ柔らか煮 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	鯖のカレー煮 海苔酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。  
 ☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。  
 ☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。  
 ☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。