

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・こんにやく抜き) 大根スティック なめこ油揚げの味噌汁
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・こんにやく抜き) 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(こんにやく抜き) 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	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
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	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
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(こんにやく抜き) 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・コーン柔らかか煮 かぼちゃ柔らかか煮 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・玉ねぎ柔らかか煮 キャベツ・玉ねぎの味噌汁	鮭の塩焼き 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	チャブチェ(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比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供していません。