



# ≪3月 離乳食献立表≫



日付	給食			午後間食
	5～6ヶ月ごろ	7～8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ
1水	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、ほうれんそう） 野菜のスープ （たまねぎ、キャベツ）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、ほうれんそう） 野菜のスープ （たまねぎ、キャベツ）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ） 野菜のスープ （たまねぎ、キャベツ、食塩）	ブレーンケーキ （小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー）
2木	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （はくさい、にんじん） 野菜のスープ （じゃがいも、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 高野豆腐と野菜のやわらか煮 （高野豆腐、はくさい、にんじん） 野菜のスープ （じゃがいも、たまねぎ）	全がゆ（米） 豚肉と野菜の煮物 （豚肉、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （じゃがいも、たまねぎ、味噌）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
3金	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、にんじん、こまつな） たまねぎのスープ （たまねぎ）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、にんじん、こまつな） たまねぎのスープ （たまねぎ）	全がゆ（米） 鮭と野菜の煮物 （鮭、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ） たまねぎのすまし汁 （たまねぎ、麩、しょうゆ）	いちご （いちご）
4土	ほうれん草とうどんのくたくた煮 （うどん、ほうれんそう） 野菜のペースト （にんじん、きゅうり） バナナペースト（バナナ）	ほうれん草のやわらかうどん （うどん、ほうれんそう） 高野豆腐と野菜のやわらか煮 （高野豆腐、にんじん、きゅうり） コロコロバナナ（バナナ）	豚肉とほうれん草の煮込みうどん （うどん、豚肉、ほうれんそう、しょうゆ） 高野豆腐と野菜の煮物 （高野豆腐、にんじん、きゅうり、砂糖、しょうゆ） スティックバナナ（バナナ）	ひじき味噌粥 （米、ひじき、味噌）
5	日曜日			
6月	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （たまねぎ、ブロッコリー） 野菜のスープ （にんじん、だいこん）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、たまねぎ、ブロッコリー） 野菜のスープ （にんじん、だいこん）	全がゆ（米） 豚肉と野菜の煮物 （鶏肉、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ） 野菜のすまし汁 （にんじん、だいこん、しょうゆ）	ブレーンクッキー （小麦、砂糖、油、 ベーキングパウダー）
7火	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （はくさい、こまつな） 野菜のスープ （たまねぎ、にんじん）	7倍がゆ（米） 高野豆腐と野菜のやわらか煮 （高野豆腐、はくさい、こまつな） 野菜のスープ （たまねぎ、にんじん）	全がゆ（米） 合びき肉と野菜の煮物 （豚肉、牛肉、はくさい、こまつな、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （たまねぎ、にんじん、切干大根、味噌）	ヨーグルト （ヨーグルト、砂糖）
8水	パンがゆ（食パン） 野菜のペースト （じゃがいも、ブロッコリー、にんじん） 野菜のスープ （キャベツ、きゅうり） ずるおろしりんご（りんご）	パンがゆ（食パン） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん） 野菜のスープ （キャベツ、きゅうり） りんごのコンポート（りんご）	スティック食パン（食パン） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ） 野菜のスープ （キャベツ、きゅうり、食塩） スティックりんご（りんご）	わかめ粥 （米、わかめ、食塩）
9木	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、じゃがいも、にんじん） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、じゃがいも、にんじん） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （たまねぎ、こまつな、味噌）	ふかし芋 （さつまいも、食塩）
10金	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん） 豆腐とたまねぎのスープ （豆腐、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 野菜のやわらか煮 （かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん） 豆腐とたまねぎのスープ （豆腐、たまねぎ）	全がゆ（米） 豚肉と野菜の煮物 （豚肉、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ） 豆腐とたまねぎのすまし汁 （豆腐、たまねぎ、しょうゆ）	ブレーンケーキ （小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー）
11土	10倍がゆ（米） 野菜のペースト （にんじん、たまねぎ、キャベツ） 野菜のスープ （じゃがいも、こまつな）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ） 野菜のスープ （じゃがいも、こまつな）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、砂糖、しょうゆ） 野菜のスープ （じゃがいも、こまつな、食塩）	ブレーン蒸しパン （小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー）
12	日曜日			
13月	10倍がゆ（米） 豆腐と野菜のペースト （豆腐、たまねぎ、ブロッコリー） 野菜のスープ （チンゲン菜、にんじん）	7倍がゆ（米） 豆腐と野菜のやわらか煮 （豆腐、たまねぎ、ブロッコリー） 鶏肉と野菜のスープ （鶏肉、チンゲン菜、にんじん）	全がゆ（米） 豆腐と野菜の煮物 （豆腐、たまねぎ、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ） 鶏肉と野菜のスープ （鶏肉、チンゲン菜、にんじん、食塩）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
14火	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のペースト （白身魚、にんじん、きゅうり） ほうれん草のスープ （ほうれんそう）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、にんじん、きゅうり） ほうれん草のスープ （ほうれんそう）	全がゆ（米） 鮭と野菜の煮物 （鮭、にんじん、きゅうり、わかめ、砂糖、しょうゆ） ほうれん草の味噌汁 （ほうれんそう、味噌）	ブレーンケーキ （小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー）
15水	野菜とうどんのくたくた煮 （うどん、にんじん、たまねぎ） 野菜のペースト （じゃがいも、キャベツ） すりおろしりんご（りんご）	鶏肉と野菜のやわらかうどん （うどん、鶏肉、にんじん、たまねぎ） 野菜のやわらか煮 （じゃがいも、キャベツ） りんごヨーグルト （りんご、ヨーグルト）	合びき肉と野菜の煮込みうどん （うどん、豚肉、牛肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ） 野菜の煮物 （じゃがいも、キャベツ、砂糖、しょうゆ） りんごヨーグルト （りんご、ヨーグルト、砂糖）	おかか粥 （米、かつお節、しょうゆ）

16 木	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （こまつな、にんじん） 野菜のスープ （だいこん、さつまいも）	7倍がゆ（米） 野菜のやわらか煮 （鶏肉、こまつな、にんじん） 鶏肉と野菜のスープ （だいこん、さつまいも）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （だいこん、さつまいも、味噌）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
17 木	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （はくさい、きゅうり、にんじん） 野菜のスープ （チンゲン菜、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 野菜のやわらか煮 （はくさい、きゅうり、にんじん） 鶏肉と野菜のスープ （鶏肉、チンゲン菜、たまねぎ）	全がゆ（米） 豚肉と野菜の煮物 （豚肉、はくさい、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ） 鶏肉と野菜のスープ （鶏肉、チンゲン菜、たまねぎ、食塩）	マカロニきな粉 （マカロニ、砂糖、きな粉）
18 土	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （にんじん、たまねぎ） チンゲン菜のスープ （チンゲンサイ）	7倍がゆ（米） 高野豆腐とにんじんのやわらか煮 （高野豆腐、にんじん、たまねぎ） チンゲン菜のスープ （チンゲンサイ）	全がゆ（米） 牛肉と野菜の味噌煮 （牛肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、味噌） 豚肉とチンゲン菜のスープ （豚肉、チンゲンサイ、食塩）	プレーンクッキー （小麦粉、砂糖、油、 ベーキングパウダー）
19	日曜日			
20 月	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （にんじん、たまねぎ） 野菜のスープ （だいこん、きゅうり） バナナパースト（バナナ）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、たまねぎ） 野菜のスープ （だいこん、きゅうり） コロコロバナナ（バナナ）	全がゆ（米） 牛肉と野菜の煮物 （牛肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ） 野菜のスープ （だいこん、きゅうり、食塩） スティックバナナ（バナナ）	チーズスティックトースト （食パン、チーズ）
21	火曜日・春分の日			
22 水	10倍がゆ（米） 豆腐とほうれん草のパースト （豆腐、ほうれんそう） 野菜のスープ （にんじん、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 豆腐とほうれん草のやわらか煮 （豆腐、ほうれんそう） 野菜のスープ （にんじん、たまねぎ）	全がゆ（米） 合びき肉と豆腐と野菜の煮物 （豚肉、牛肉、豆腐、ほうれんそう、ひじき、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （にんじん、たまねぎ、味噌）	バナナケーキ （小麦粉、バナナ、砂糖、 ベーキングパウダー）
23 木	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （キャベツ、にんじん） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、キャベツ、にんじん） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ） 野菜のスープ （たまねぎ、こまつな、食塩）	マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖）
24 金	10倍がゆ（米） にんじんのパースト （にんじん） 野菜のスープ （こまつな、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 鶏肉とにんじんのやわらか煮 （鶏肉、にんじん） 野菜のスープ （こまつな、たまねぎ）	全がゆ（米） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、にんじん、切干大根、ひじき、砂糖、しょうゆ） 野菜のすまし汁 （こまつな、たまねぎ、しょうゆ）	粉ふき芋 （じゃがいも、食塩）
25 土	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のパースト （白身魚、にんじん、じゃがいも） たまねぎのスープ （たまねぎ）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、にんじん、じゃがいも） たまねぎのスープ （たまねぎ）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ） たまねぎとわかめの味噌汁 （たまねぎ、わかめ、味噌）	ハイハイン
26	日曜日			
27 月	10倍がゆ（米） 野菜のパースト （にんじん、ほうれんそう） たまねぎのスープ （たまねぎ） いちごのパースト（いちご）	7倍がゆ（米） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、にんじん、ほうれんそう） たまねぎのスープ （たまねぎ） コロコロいちご（いちご）	全がゆ（米） 合びき肉と野菜の煮物 （豚肉、牛肉、にんじん、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ） たまねぎのスープ （たまねぎ、食塩） いちご（いちご）	かぼちゃ寒天 （かぼちゃ、寒天、砂糖）
28 火	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のパースト （白身魚、かぼちゃ、にんじん） 麩と野菜のスープ （麩、こまつな、たまねぎ）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、かぼちゃ、にんじん） 麩と野菜のスープ （麩、こまつな、たまねぎ）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、かぼちゃ、にんじん、砂糖、しょうゆ） 麩と野菜のすまし汁 （麩、こまつな、たまねぎ、しょうゆ）	りんごケーキ （小麦粉、りんご、砂糖、 ベーキングパウダー）
29 水	パンがゆ（食パン） 野菜のパースト （ブロッコリー、たまねぎ） にんじんのスープ （にんじん）	パンがゆ（食パン） 鶏肉と野菜のやわらか煮 （鶏肉、ブロッコリー、たまねぎ） にんじんのスープ （にんじん）	スティック食パン（食パン） 鶏肉と野菜の煮物 （鶏肉、ブロッコリー、たまねぎ、砂糖、しょうゆ） にんじんのスープ （にんじん、食塩）	鶏粥 （米、鶏肉、にんじん、 しょうゆ）
30 木	10倍がゆ（米） 豆腐と野菜のパースト （豆腐、はくさい、にんじん） 麩と野菜のスープ （麩、こまつな、だいこん）	7倍がゆ（米） 豆腐と野菜のやわらか煮 （豆腐、はくさい、にんじん） 麩と野菜のスープ （麩、こまつな、だいこん）	全がゆ（米） 豚肉と豆腐と野菜の煮物 （豚肉、豆腐、はくさい、にんじん、砂糖、しょうゆ） 麩と野菜の味噌汁 （麩、こまつな、だいこん、味噌）	プレーン蒸しパン （小麦粉、砂糖、 ベーキングパウダー）
31 金	10倍がゆ（米） 白身魚と野菜のパースト （白身魚、にんじん、たまねぎ） はくさいのスープ （はくさい）	7倍がゆ（米） 白身魚と野菜のやわらか煮 （白身魚、にんじん、たまねぎ） はくさいのスープ （はくさい）	全がゆ（米） 白身魚と野菜の煮物 （白身魚、にんじん、たまねぎ、大豆、砂糖、しょうゆ） 野菜の味噌汁 （はくさい、わかめ、味噌）	シュガースティックトースト （食パン、砂糖）
※献立は離乳食一覧表をもとに作成しています。 ※離乳食の内容や進行は、ご家庭と連携をとりながらできる限り個別に対応していきますので、新しいものを口にしたときなど変更があった際は担任、または栄養士までお知らせください。 ※12～18ヶ月ごろ（完了期）の内容は基本的に幼児食の内容と変わりません。揚げ物や硬すぎる物のみ同じ食材で煮物にするなど 12～18ヶ月ごろ（完了期）の子どもが食べられるように調理しております。 詳しい食材については幼児食の献立表をご確認ください。 離乳食献立表には変更した箇所のみ記載させていただきます。 ※味覚の発達を考え、9～11カ月ごろ（後期）から徐々に薄い味付けを行っております。				*午後間食は9～11ヶ月ごろ（後期）からの提供を目安にしています。