

3月 離乳食 献立表

令和8年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	
2	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚と野菜煮つぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ			
3	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	いちごパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリー柔らか煮 豆腐のすまし汁			
4	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参きんぴらペースト 大根スープ	みかん果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶし人参きんぴら 大根のみそ汁	みかん		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参きんぴら 大根のみそ汁			
5	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
6	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋の煮物マッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	ササミおじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ			
7	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶしあえかけ 南瓜つぶしサラダ 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁			
9	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜煮ペースト すましスープ	バナナ果汁	きなこサンド	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし野菜煮 ソーメン汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 野菜煮 ソーメン汁			
10	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ ジャが芋スープ	オレンジ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 つぶしミルク煮 大根つぶしサラダ ジャが芋スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 ミルク煮 大根サラダ ジャが芋スープ			
11	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	軟飯 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 冬瓜のすまし汁			
12	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ナムルマッシュ すましスープ	みかん果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしナムル うどん汁	みかん		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ナムル うどん汁			
13	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダペースト 白菜スープ	オレンジ果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 白菜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ 白菜スープ			
14	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ野菜スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ つぶし鶏汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁			
16	月	初期	つぶし粥 白身魚の野菜煮 ほうれん草の白和えマッシュ ジャが芋スープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ジャが芋スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え ジャが芋スープ			
17	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鮭と野菜につぶし煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 キャベツのみそ汁			
18	水	初期	つぶし粥 野菜のすり流し さつま芋マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ささみおじや キャベツのすまし汁	
		中期	納豆全粥 ササミと野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁	オレンジ		
		後期	納豆軟飯 ササミの野菜煮 さつま芋の甘煮 ソーメン汁			
19	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ジャが芋ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	きなこパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ジャが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
21	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 白菜スープ	バナナ果汁	トマトおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁			
23	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ オニオンスープ			
24	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ ゆし豆腐			
25	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁			
26	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのつぶし煮 サラダペースト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ オニオンスープ			
27	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	みかん		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ			
28	土	 新年度準備 				
30	月	28・30日は新年度準備の為お弁当です。				
31	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	野菜おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 20日(金)春分の日でお休みです。