

2025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
3	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・大豆・ひじき柔らかか煮 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
4	火	ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 納豆・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参柔らかか煮 ほうれん草・玉ねぎの澄まし汁	焼きししゃも スタミナ納豆(にんにく・生姜抜き) ほうれん草入りかきたま汁
5	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ピーマン・もやし柔らかか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	テンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック 豆腐とニラのスープ
6	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	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・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	豚の生姜焼き(生姜抜き) 人参スティック 舞茸汁
7	金	ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 大根・人参・ほうれん草・もやし・コーン柔らかか煮	チキンカレー じゃが芋スティック 大根と人参のサラダ
10	月	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 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 大根スティック 大根・人参・椎茸のスープ	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・生姜・にんにく抜き) 大根スティック のっぺい汁(生姜・ちくわ・こんにゃく抜き)
11	火	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 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ほうれん草・ピーマン・赤パプリカ・春雨柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ・麩の味噌汁	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック 麩とわかめの味噌汁
12	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ツナ・ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン柔らかか煮 クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ	ゆかりご飯 白身魚フライ れんこん入りごぼうサラダ 中華風コーンスープ
13	木	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	高野豆腐・ミックスベジタブル・玉ねぎ柔らかか煮 さつま芋スティック 豚肉・大根・人参・ごぼう・さつま芋の味噌汁	高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き) さつま芋スティック 豚汁(こんにゃく抜き)
14	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・椎茸・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮	ホワイトシチュー じゃが芋スティック オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き)
17	月	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 豆腐すりつぶし 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・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのき・玉ねぎのスープ	ミートスパゲティ 人参スティック 豆腐とえのきのスープ
18	火	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・椎茸柔らかか煮 人参スティック わかめ・椎茸・麩の澄まし汁	菜の花ちらし寿司(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
19	水	人参ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・きゅうり柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鮭のマヨネーズ焼き 塩昆布和え さつま芋の味噌汁
21	金	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	ささみ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック キャベツ・玉ねぎの味噌汁	鶏じゃが(こんにゃく抜き) 人参スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁
24	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・人参・玉ねぎ・椎茸のスープ 人参スティック きゅうり・コーン・もやし・春雨柔らかか煮	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック 春雨サラダ(ハム抜き)
25	火	小松菜ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 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 ツナ・小松菜・人参・キャベツ柔らかか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁	鯖の塩焼き 海苔酢和え はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
26	水	豆腐ペースト 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 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・なめこの味噌汁	焼きそば 人参スティック 豆腐となめこの味噌汁
28	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	牛肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らかか煮	ハヤシルウ じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
31	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・玉ねぎ・グリーンピース・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック もやし・人参・玉ねぎのスープ	洋風おでん(ちくわ・ウインナー・平天抜き) 人参スティック もやしスープ(ベーコン・干し椎茸抜き)

☆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。