

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・もやし柔らか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック 豆腐とニラのスープ
6	木	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
7	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 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
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	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
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	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)
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	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
27	木	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
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。

☆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。