

離乳食献立

2025年3月

		もぐもぐ期(7.8か月)	かみかみ期(9~11か月)
1	土	鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・キャベツ・人参・ブロッコリー)	
3	月	おかゆ 三色マッシュポテト(じゃが芋・人参・ブロッコリー) 肉団子のすまし汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・かぶ)	軟飯 三色じゃが団子 肉団子のすまし汁
4	火	おかゆ 豆腐のあんかけ野菜(豆腐・人参・きゅうり・キャベツ) さつま汁(さつま芋・人参・かぶ)	軟飯 豆腐のあんかけ野菜 さつま汁
5	水	おかゆ 魚の味噌煮(白身魚・ほうれん草・玉ねぎ) けんちん汁(豆腐・人参・大根・玉ねぎ)	軟飯 魚の味噌煮 けんちん汁
6	木	おかゆ さつま芋の豆乳スープ(さつま芋・人参・玉ねぎ・チンゲン菜) 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参)	軟飯 さつま芋の豆乳スープ 煮込みハンバーグ バナナ
7	金	おかゆ さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・キャベツ) 肉団子のみそ汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・白菜)	軟飯 さつま芋サラダ 肉団子のみそ汁
8	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・麩)	
10	月	おかゆ 煮込み豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐) 大根スープ(大根・人参・玉ねぎ)	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 大根スープ
11	火	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・きゅうり・人参・玉ねぎ) すまし汁(大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 すまし汁
12	水	おかゆ マーボー豆腐(鶏ひき肉・豆腐・人参・玉ねぎ) 野菜のおかか和え(ブロッコリー・人参・きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 野菜のおかか和え
13	木	おかゆ 豆腐スープ(豆腐・人参・玉ねぎ) 野菜のしらす和え(ブロッコリー・人参・キャベツ・しらす)	軟飯 豆腐スープ 野菜のしらす和え
14	金	おかゆ 鶏団子鍋(鶏ひき肉・玉ねぎ・大根・人参・いんげん) さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・人参)	軟飯 鶏団子鍋 さつま芋サラダ
15	土	しらす雑炊(ごはん・人参・玉ねぎ・しらす・ブロッコリー)	
17	月	おかゆ 豆腐のみそ汁(豆腐・人参・玉ねぎ・わかめ) 鶏団子の野菜あんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯 豆腐のみそ汁 鶏団子の野菜あんかけ煮
18	火	おかゆ トマト煮込み(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ささみ・トマト) おろし和え(りんご・きゅうり・人参・キャベツ)	軟飯 トマト煮込み おろし和え
19	水	おかゆ じゃが芋おやき(じゃが芋・玉ねぎ・鶏ひき肉) キャベツのみそ汁(キャベツ・人参・たまねぎ・いんげん・麩)	軟飯 じゃが芋おやき キャベツのみそ汁
20	木	春分の日	
21	金	おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー) 豆腐スープ(豆腐・人参・玉ねぎ・白菜)	軟飯 あんかけハンバーグ 豆腐スープ
22	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・キャベツ・鶏ひき肉)	
24	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・ブロッコリー・きゅうり・人参) 大根のみそ汁(大根・人参・キャベツ)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 大根のみそ汁
25	火	おかゆ 魚入りマッシュポテト(じゃが芋・白身魚・玉ねぎ・きゅうり) みそ汁(大根・人参・白菜・玉ねぎ)	軟飯 魚入りマッシュポテト みそ汁
26	水	おかゆ 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) 豆腐のみそ汁(さつま芋・人参・玉ねぎ・わかめ・豆腐)	軟飯 煮込みハンバーグ 豆腐のみそ汁
27	木	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋・人参・ブロッコリー) バナナ 鶏団子のトマトスープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト)	軟飯 ポテトサラダ バナナ 鶏団子のトマトスープ
28	金	おかゆ かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー) 肉団子のみそ汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜・豆腐)	軟飯 かぼちゃサラダ 肉団子のみそ汁
29	土	希望保育	
31	月	希望保育	

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。