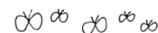




# 令和8年 3月 離乳食献立表



□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品【黄】体の熱や力をつくる食品【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品

□行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

	5~6か月頃	7~8か月	9~11か月	12か月	おやつ (9か月~)
2 16 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ ささみのトマト煮 大根と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、トマト、大根、人参	おかゆ 鶏肉のトマト煮 大根と人参の煮物 コンソープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、トマト、大根、かぼちゃ、クリームコン	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 大根と人参の煮物 コンソープ 【赤】鶏もも肉、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、トマト、大根、かぼちゃ、ク	人参ホットケーキ 【緑】人参
3 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参	おかゆ 白身魚の煮物 大根と人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、人参、ブロッコ	おかゆ 鶏肉の煮物 人参とブロッコリの煮物 大根と人参のすまし汁 【赤】鶏もも肉、ツナ缶【黄】米【緑】人参、ブロッコ	軟飯 鶏肉の煮物 人参とブロッコリの煮物 大根と人参のすまし汁 【赤】鶏もも肉、ツナ缶【黄】米、三温糖、花魁【緑】人参、ブロッコ、大根	ホットケーキ せんべい いちご 
4 18 水	つぶしがゆ 豆腐のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、じゃが芋、人参	おかゆ 白身魚の煮物 じゃが芋と人参の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、大根	おかゆ 白身魚の煮物 根菜ステック 豆腐と大根のスープ 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋、三温糖【緑】人参、ごぼう、大根、長ねぎ	軟飯 白身魚の煮物 根菜ステック 赤だし汁 【赤】赤魚、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】人参、ごぼう、大根、長ねぎ	ピザトースト(4) オレンジ(4) きなこパン(18) 【赤】ピザ用チーズ【黄】食パン【緑】オレンジ
5 19 木	つぶしがゆ 豆腐のペースト 大根とブロッコリのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、大根、ブロッコ	おかゆ ささ身入りマッシュポテト 大根とブロッコリの煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】大根、ブロッコ、人参	おかゆ もずく入り豆腐ハンバーグ ブロッコリの煮物 大根のスープ 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】長ねぎ、しいたけ、ブロッコ、人参、なめこ、大根	軟飯 もずく入り豆腐ハンバーグ ブロッコリのサラダ 大根のみそ汁 【赤】沖縄豆腐、豚・ひき肉もずく、絹ごし豆腐【黄】米、片栗粉、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ【緑】人参、なめこ、大根	ささ身と野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】大根、人参
6 17 金 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト 玉ねぎと人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参	おかゆ 白身魚の煮物 玉ねぎと人参の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな	おかゆ 白身魚の煮物 野菜ステック 野菜スープ 【赤】赤魚、豚Bロース肉【黄】米【緑】ブロッコ、人参、玉ねぎ	うどん汁 白身魚の煮物 野菜ステック 【赤】豚Bロース肉、赤魚【黄】うどん、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、ブロッコ	ヒランメー風、ぞうすい 【赤】豚肉【黄】米、押し麦【緑】大根、人参、しいたけ
7 14 土	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、玉ねぎ、こまつな	おかゆ ささ身と野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】人参、こまつな、玉ねぎ	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、ねぎ	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ
9 23 月	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃが芋とほうれん草の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】ほうれん草	おかゆ ほうれん草の鶏そぼろあんかけ じゃが芋と人参の煮物 【赤】鶏、ひき肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】ひじき、人参、ほうれん草、大根	おかゆ 鶏肉の煮物 ほうれん草の鶏そぼろあんかけ 豚汁 【赤】鶏もも肉、鶏、ひき肉、豚Bロース肉【黄】米、片栗粉、じゃが芋【緑】ひじき、人参、ほうれん草、大根、ねぎ	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の鶏そぼろ炒め 豚汁 【赤】鶏もも肉、鶏、ひき肉、豚Bロース肉【黄】米、三温糖、じゃが芋【緑】ひじき、人参、ほうれん草、大根、ねぎ	ホットケーキ オレンジ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】オレンジ
10 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト かぼちゃと玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】昆布、かぼちゃ、玉ねぎ	おかゆ ささ身とかぼちゃの煮物 ブロッコリの煮物 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】かぼちゃ、ブロッコ、人参	おかゆ かぼちゃのミートグラタン 野菜ステック 玉ねぎと豆腐のスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ブロッコ、人参、ねぎ	軟飯 かぼちゃのミートグラタン 野菜ステック 玉ねぎと豆腐のスープ 【赤】牛・ひき肉、豚・ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ブロッコ、人参、ねぎ	みそおじや 【赤】ツナ缶、棒チーズ【黄】はいが米、押し麦、あわね【緑】人参、ひじき、ねぎ
24 火	つぶしがゆ 白身魚のペースト キャベツと玉ねぎのペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、キャベツ	おかゆ 白身魚の煮物 野菜スープ バナナ 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜スープ バナナ 【赤】鶏もも肉【黄】米、マカロニ・乾【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	軟飯 鶏肉の煮物 野菜スープ バナナ 【赤】鶏もも肉【黄】米、三温糖、マカロニ・乾【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、バナナ	ささ身と野菜のおじや 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】玉ねぎ、人参
11 25 水	つぶしがゆ 白身魚のペースト 大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根	おかゆ 白身魚の煮物 根菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】大根、人参	おかゆ レバーと野菜のペースト じゃが芋とピーマンのソテー 大根汁 【赤】豚・レバー、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、大根、ねぎ	軟飯 レバーと野菜のペースト じゃが芋とピーマンのソテー 大根汁 【赤】豚・レバー、豚Bロース肉、厚揚げ【黄】米、じゃが芋【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、大根、ねぎ	ささ身と野菜のおじや バナナ 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】大根、人参、バナナ
12 26 木	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜とさつま芋のペースト 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】白菜	おかゆ 白身魚の煮物 白菜とさつま芋の煮物 【赤】赤魚【黄】米、さつま芋【緑】人参、白菜	おかゆ 白身魚の煮物 ブロッコリと人参の煮物 白菜とさつま芋のスープ 【赤】赤魚、ツナ缶【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】人参、ブロッコ、白菜、長ねぎ	軟飯 鯖のみそ煮 ブロッコリと人参の煮物 白菜とさつま芋のスープ 【赤】さば、ツナ缶【黄】米、三温糖、さつま芋【緑】人参、ブロッコ、白菜、長ねぎ	ホットケーキ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】
13 27 金	つぶしがゆ 白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】じゃが芋【緑】人参	おかゆ 白身魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ブロッコ	おかゆ 白身魚の煮物 野菜の煮物 豆腐のスープ 【赤】赤魚、沖縄豆腐【黄】米、じゃが芋【緑】人参、ブロッコ	沖縄そば 白身魚の煮物 からし菜炒め(ち) 【赤】豚・赤魚、沖縄豆腐、ツナ缶【黄】沖縄そば、三温糖、車麩、なたね油、いりごま【緑】しいたけ、ねぎ、からし、なまやし、人参	ふかし芋 りんごのコンポート 【赤】無塩せきベーコン【黄】やまいも、タピオカ粉、なたね油【緑】りんご
28 土	つぶしがゆ 白身魚のペースト 白菜と大根のペースト 【赤】赤魚【黄】米【緑】大根、白菜	おかゆ 白身魚の煮物 白菜の煮物 【赤】赤魚【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、大根、白菜	おかゆ 白身魚の煮物 白菜と肉団子のスープ 棒チーズ 【赤】赤魚、豚・ひき肉、棒チーズ【黄】米、片栗粉【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、大根、白菜	軟飯 白身魚の煮物 白菜と肉団子のスープ 棒チーズ 【赤】赤魚、豚・ひき肉、棒チーズ【黄】米、三温糖【緑】しょうが、玉ねぎ、人参、大根、白菜	もずくのおじや オレンジ 【赤】もずく、ツナ缶【黄】ながいもずり、おろし、小麦粉、なたね油【緑】ニラ、オレンジ
30 月	つぶしがゆ 豆腐のペースト 玉ねぎと小松菜のペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、こまつな	おかゆ ささ身と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】ささ身、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな	おかゆ 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、ねぎ	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ 豆腐のスープ 【赤】豚Bロース肉、絹ごし豆腐【黄】米、三温糖【緑】玉ねぎ、人参、こまつな、ねぎ	ささ身と野菜のみそおじや 【赤】ささ身【黄】はいが米【緑】大根、人参
31 火	つぶしがゆ 豆腐のペースト 小松菜と玉ねぎのペースト 【赤】絹ごし豆腐【黄】米【緑】こまつな、玉ねぎ	おかゆ モズク丼 豆腐のスープ 【赤】豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、こまつな	おかゆ モズク丼 小松菜と玉ねぎのスープ 【赤】豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、こまつな、ねぎ	軟飯 モズク丼 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 【赤】豚・ひき肉、もずく、絹ごし豆腐、元氣ヨーグルト【黄】米【緑】玉ねぎ、人参、ピーマン、こまつな、ねぎ	ホットケーキ バナナ 【赤】牛乳【黄】ホットケーキミックス、なたね油【緑】バナナ