

おんがう 17日(火)

令和8年3月分 離乳食献立表

ひとつ保育園 NO.1

	2(月)	3(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・27(金)	
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 野菜スープ 玉ねぎ 10g 人参 5 出し汁 野菜煮 豆腐 10g キャベツ 15 人参 5 出し汁、片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 10倍がゆ 人参 30g 5 魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 出し汁、片栗粉 10g 煮浸し キャベツ 10g 人参 5 出し汁 すまし汁 豆腐 出し汁 10g 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 10g 人参 5 小松菜葉先 10 出し汁 煮浸し 人参 8g きゅうり 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 20g じゃが芋 20 人参 5 出し汁 みそ汁 大根 10g 人参 5 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 10g じゃが芋 10g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 煮浸し トマト湯むき 出し汁 10g 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 10倍がゆ 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 30~40g
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 野菜スープ 玉ねぎ 20g 人参 8 出し汁、しょうゆ 野菜煮 豆腐 20g キャベツ 30 人参 8 出し汁、しょうゆ、片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 7~5倍がゆ 人参つぶし 40g 10 魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 出し汁、砂糖、しょうゆ 25g おひたし キャベツ 15g きゅうり 10 人参 8 出し汁、しょうゆ、砂糖 すまし汁 豆腐 出し汁、しょうゆ 20g 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐の野菜煮 豆腐 20g 小松菜 10 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 春雨 3g 人参 10 きのうり 15 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 肉と野菜煮 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 20 人参 5 三度豆 5 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 大根 20g 人参 8 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 豆腐 20g じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ フレンチサラダ キャベツ 15g きゅうり 10 トマト湯むき 出し汁、酢、砂糖 10 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 7~5倍がゆ 鶏肉すりみ 10 玉ねぎ 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ 50~80g
後期 完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 野菜スープ 玉ねぎ 30g 人参 8 出し汁、しょうゆ 肉と野菜煮 牛肉(赤身)すりみ 15g キャベツ 40 人参 10 出し汁、しょうゆ、片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ ~ 軟飯 全がゆ(軟飯) 90(80)g 人参つぶし 20 煮魚 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし キャベツ 20g きゅうり 15 人参 8 出し汁、しょうゆ、砂糖 すまし汁 豆腐 出し汁、しょうゆ 30g 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と豆腐の野菜煮 豆腐 30g 豚肉(赤身)すりみ 15 小松菜 15 人参 10 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 春雨サラダ 春雨 5g 人参 10 きのうり 20 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 鶏肉みじん 15g じゃが芋 30 人参 10 三度豆 5 出し汁、砂糖、しょうゆ 豚汁 豚肉(赤身)みじん 10g 大根 15 人参 10 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 牛肉(赤身)みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ フレンチサラダ キャベツ 20g きゅうり 10 トマト湯むき 出し汁、酢、砂糖 15 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 鶏肉みじん 15 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年3月分 離乳食献立表

	9・23(月)	10・24(火)	11・25(水)	12(木)	13(金)	14(土)
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 10g 玉ねぎ 5 人参 5 クリームコーン(缶)裏ごし 5 出し汁 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g じゃが芋 10 大根 10 人参 5 出し汁、みそ少し 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> 小松菜葉先 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 野菜のくず煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 15g チンゲンサイ 15 人参 5 出し汁、片栗粉 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 人参 5g 玉ねぎ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 豆腐のくず煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 20g 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 10g 人参 5 出し汁 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 豆腐のすり流し煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g 人参すりおろし 5 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 5g はくさい 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 10倍がゆ 30~40g 豆腐 20 はくさい 10 人参 5 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉すりみ 10g じゃが芋 20 玉ねぎ 10 人参 5 クリームコーン(缶)裏ごし 10 出し汁、しょうゆ 野菜サラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15g きゅうり 10 人参 8 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜のみそ煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g じゃが芋 20 大根 20 人参 5 出し汁、砂糖、みそ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 10g もやし 10 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 30g チンゲンサイ 30 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉すりみ 10g 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 10g キャベツ 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20g 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜のくず煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 40g 人参みじん 10 もやし 5 出し汁、しょうゆ、片栗粉 和え物 <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 15g はくさい 15 出し汁、砂糖、酢、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐 40 はくさい 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ
後期 完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 10 人参 10 クリームコーン(缶) 10 出し汁、しょうゆ 野菜サラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20g きゅうり 15 人参 10 マヨネーズ風調味料 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜のみそ煮 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)みじん 15g 豆腐 20 じゃが芋 30 大根 25 人参 10 出し汁、砂糖、みそ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 15g もやし 15 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉(赤身)みじん 15g チンゲンサイ 40 人参 10 すりごま 出し汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉みじん 15g 人参 10 玉ねぎ 20 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 15g キャベツ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g あんかけ豆腐 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 60g ミンチ(赤身) 15 人参粗みじん 10 もやし 10 出し汁、しょうゆ、片栗粉 和え物 <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 20g はくさい 20 すりごま、砂糖、酢、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 全がゆ(軟飯) 90(90)g 豚肉(赤身)みじん 15 はくさい 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年3月分 離乳食献立表

ふとふ保育園

	16・30(月)		21(土)	26(木)	28(土)	
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 5g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 10g 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15g 出し汁 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 キャベツ 10 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 魚のすり流し煮 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> はくさい 10g 人参 5 出し汁 すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> ふ 0.8g 玉ねぎ 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 	
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ スパゲティサラダ <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ 3g きゅうり 10 人参 5 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g じゃがいもの煮物 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 20g 人参 8 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20g 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉すりみ 10g 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐つぶし 30 キャベツ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 魚のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 10g はくさい 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> ふ 1.2g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 	
後期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 牛肉(赤身)みじん 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、ケチャップ、砂糖 スパゲティサラダ <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ 4g きゅうり 15 人参 10 マヨネーズ風調味料 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g じゃがいもの煮物 <ul style="list-style-type: none"> じゃが芋 30g 人参 10 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30g 出し汁、砂糖、しょうゆ 卵スープ <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉みじん 15g 卵 10 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 全がゆ(軟飯) 90(80)g 豚肉(赤身)みじん 15 キャベツ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 煮魚 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 15g はくさい 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> ふ 1.5g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 全がゆ(軟飯) 90(80)g ミンチ(赤身) 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	
完了期						

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。