

3月離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月		9~11ヵ月		7・8ヶ月		6ヶ月	
		◎は10時、○は午後おやつ		屋食の主な食材		○は午後おやつ			
2	月	御飯 焼きそば やわらかごぼうのから揚げ 白ネギのあったかスープ いちご ◎牛乳 ウエハース ○牛乳 たら焼き	米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり ごぼう ねぎ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ しょうが いちご	煮魚 人参とキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	煮魚 人参とキャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
3	火	ちらし寿司 ボイル野菜 鶏肉の竜田揚げ チーズ 菜の花のすまし汁 いちご ◎りんごジュース ○ひなまつりゼリー	米 コーン 人参 蓮根 かんぴょう 椎茸 さやえんどう きゅうり ブロッコリー 人参 鶏肉 にんにく しょうが チーズ 菜の花 手毬 いちご	野菜雑炊 鶏肉のくたくた煮 柔らか野菜 すまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	野菜雑炊 鶏肉のくたくた煮 柔らか野菜 すまし汁 5倍粥	野菜雑炊 ささ身のペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥			
4	水	御飯 若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ オレンジ ◎牛乳 ビスケット ○りんごジュース ヨーグルト	米 鶏肉 生姜 にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ごま ハム 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	鶏肉の旨煮 キャベツの煮ひたし 豆腐のスープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉の旨煮 キャベツの煮ひたし 豆腐のスープ 5倍粥	豆腐とキャベツのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
5	木	御飯 鶏南蛮 焼きししゃも すまし汁 パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ミニドック	米 鶏肉 人参 だけのこ 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 さやいんげん ししゃも 玉ねぎ ねぎ 小松菜 麩 パナナ	煮魚 人参といんげんの柔らか煮 すまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 人参といんげんの柔らか煮 すまし汁 5倍粥	白身魚のペースト 人参といんげんのペースト 野菜スープ 10倍粥			
6	金	御飯 ほうれん草グラタン ブロッコリーのドレッシング和え ペーコンスープ パイン ◎牛乳 スティックパン ○お茶 フルーツゼリー	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 パター 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ パイン	ほうれん草のクリーム煮 ブロッコリーの和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	ささ身と人参の煮物 ブロッコリーの和え物 野菜スープ 5倍粥	ささ身とほうれん草のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
7	土	牛乳 サブレ オレンジジュース クラッカー							
9	月	御飯 野菜ラーメン キャベツの中華和え ウィンナー パイン◎牛乳 ビスケット ○豆乳 せんべい	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ウィンナー パイン	煮魚 キャベツと人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	煮魚 キャベツと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
10	火	チキンライス エビフライ ブロッコリーサラダ スパゲティ 野菜スープ パイン ◎飲むヨーグルト ○牛乳 いちごのケーキ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ パター グリンピース おひょう ブロッコリー きゅうり レタス スパゲティ パイン	鶏肉の野菜のリゾット 白身魚のムニエル 柔らかブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パイン	鶏肉の野菜のリゾット 白身魚のソフト揚げ 柔らかブロッコリー 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 人参のペースト 10倍粥			
11	水	御飯 チャプチェ きゅうりとささみの和え物 わかめスープ パナナ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 桜餅	米 春雨 牛肉 人参 玉ねぎ たら だけのこ ごま 鶏肉 きゅうり しめじ 人参 ごま わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	豆腐の旨煮 ほうれん草の煮ひたし 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
12	木	御飯 鮭の塩焼き ひじきのゆめ煮 人参のポタージュスープ みかん ◎牛乳 せんべい ○牛乳 メロンパン	米 鮭 ひじき 人参 さつま揚げ いんげん 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ パター 牛乳 みかん	煮魚 キャベツの柔らか煮 人参のポタージュスープ 軟飯~全粥 ○お茶 みかん	煮魚 野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 人参のポタージュスープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
13	金	御飯 高野豆腐のカツ ブロッコリーサラダ 里芋の味噌汁 りんご ◎牛乳 パナナ ○豆乳 ビスケット	米 高野豆腐 チーズ 卵 ブロッコリー もやし 人参 ごま 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	高野豆腐煮 ブロッコリーの旨煮 里芋のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	豆腐煮 ブロッコリーの旨煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥			
14	土	牛乳 クッキー リンゴジュース せんべい							
16	月	御飯 スパゲティボリタン キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクスープ グレープフルーツ ◎豆乳 米菓 牛乳 栗きんとん	米 スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 牛乳 グレープフルーツ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 グレープフルーツ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 菜かほうれん草和え 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
17	火	お弁当の日 ◎りんごジュース せんべい○野菜ジュース コッペパン							
18	水	御飯 焼鯖の夕焼けソース ブロッコリーの香りと和え わかびーりかけ なめこ汁 パナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ラスク	米 鯖 人参 ブロッコリー 人参 かつお節 しそわかめ ビーマン 人参 なめこ 豆腐 ねぎ パナナ	煮魚 人参とブロッコリーの和え物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 人参とブロッコリーの和え物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
19	木	御飯 ★おからとポテのお焼き 切干大根としめじのサラダ いちご 豆乳味噌スープ ◎ヨーグルト○牛乳 ★野菜ポッキー	米 おから じゃが芋 人参 椎茸 グリンピース 切干大根 ツナ しめじ パプリカ きゅうり いちご 豆乳 玉ねぎ コーン ねぎ	ツナのお焼き 人参ときゅうりのやわらか和え 軟飯~全粥 野菜スープ ○お茶 いちご	ツナのお焼き 人参ときゅうりのやわらか和え 野菜スープ 5倍粥	ツナのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
21	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース せんべい							
23	月	御飯 肉うどん ウィンナー ほうれん草のおかか和え ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ごまごま豆腐パン	米 うどん 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ なると ウィンナー ほうれん草 人参 もやし かつお節 オレンジ	煮込みうどん 煮魚 ほうれん草の和え物 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮込みうどん 煮魚 ほうれん草の煮ひたし 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥			
24	火	御飯 豚肉の生姜焼き さわかちキャベツ ペーコンスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 ビスケット	米 豚肉 玉ねぎ たら 生姜 キャベツ きゅうり パイン ベーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ オレンジ	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	鶏肉と野菜の旨煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
25	水	御飯 揚げ餃子 たくあんサラダ 豆腐の中華スープ いちご ◎飲むヨーグルト ○りんごジュース ホット ケーキ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 きゅうり 人参 大根 春雨 ごま 玉ねぎ 人参 ベーコン 小松菜 豆腐 オレンジ	水餃子 大根と人参の煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	鶏だんご煮 大根と人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 大根と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			
26	木	御飯 煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花魁のすまし汁 りんご ◎牛乳 ウエハース ○豆乳 クッキー	米 煮魚 生姜 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 コーン チーズ 玉ねぎ 小松菜 麩 ねぎ りんご	煮魚 野菜とマカロニの柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 りんご	煮魚 野菜とマカロニの柔らか煮 小松菜と花魁のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥			
27	金	御飯 ホークカレー きゅうりの和え物 いちご ◎牛乳 米菓 牛乳 のむヨーグルト せんべい	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 福神漬 いちご	肉じゃが風煮 きゅうりのやわらか和え 花魁のすまし汁 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	肉じゃが風煮 きゅうりのやわらか和え 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト 人参のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥			
28	土	牛乳 ビスケット リンゴジュース クラッカー							
30	月	御飯 きつねうどん ほうれん草のしらす和え チーズ パナナ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 蒸しパン	米 うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 しらす干し チーズ パナナ	煮込みうどん ほうれん草のしらす和え 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮込みうどん 菜かほうれん草のしらす和え 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥			
31	火	御飯 魚フライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 かりんとう	米 おひょう 卵 じゃが芋 きゅうり ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ	白身魚のムニエル ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	白身魚のムニエル じゃが芋と人参の旨煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥			

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。