



# 3月離乳食献立表



2026年

柏みどり保育園

日付	後期食		中期食	初期
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
02月	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ 人参 玉葱 しょうゆ 砂糖 キャベツ 麩 だし みそ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
03月	午前 おかゆ カレイと野菜の炒め煮 みそ汁	米 かれい 人参 しょうゆ 砂糖 わかめ ねぎ だし みそ	おかゆ カレイと野菜の炒め煮 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 おかゆ/豆腐のおかか煮	米/豆腐 かつお節 しょうゆ	おかゆ/豆腐のおかか煮	
04月	午前 おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 すまし汁	米 鶏ひき肉 小松菜 人参 あおのり えのき あさつき だし しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の磯煮 すまし汁	おかゆ 小松菜のミルクどろどろ (米 小松菜 粉ミルク)
	午後 人参がゆ/大根のコーンミルク煮	米 人参/大根 コーン 粉ミルク	人参がゆ/大根のコーンミルク煮	
05月	午前 おかゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	米 豆腐 チンゲン菜 人参 しょうゆ 玉葱 白菜 だし みそ	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのどろどろ (米 かぼちゃ)
	午後 おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	米/かぼちゃ 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/かぼちゃのそぼろ煮	
06月	午前 おかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	米 ささみ ねぎ 人参 みそ だし キャベツ 玉葱 だし しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 しらすがゆ/じゃが芋の甘煮	米 しらす/じゃが芋 しょうゆ 砂糖	しらすがゆ/じゃが芋の甘煮	
07月	午前 おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	米 ささみ 玉葱 人参 ケチャップ じゃが芋 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 スープ	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/キャベツとツナのうま煮	米/キャベツ ツナ しょうゆ	おかゆ/キャベツとツナのうま煮	
09月	午前 おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 スープ	米 鶏ひき肉 しめじ 人参 しょうゆ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 スープ	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 さつま芋がゆ/野菜の土佐煮	米 さつま芋/キャベツ 人参 かつお節	さつま芋がゆ/野菜の土佐煮	
10月	午前 おかゆ 鮭の照り煮 人参のだし煮 みそ汁	米 鮭 しょうゆ 砂糖 人参 だし 小松菜 えのき だし みそ	おかゆ 鮭の照り煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 グリーンピースがゆ/じゃが芋のそぼろ煮	米 グリンピース/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	グリーンピースがゆ/じゃが芋のそぼろ煮	
11月	午前 マーボー豆腐風がゆ スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 みそ わかめ 玉葱 昆布 しょうゆ	マーボー豆腐風がゆ スープ	おかゆ さつま芋のどろどろ (米 さつま芋)
	午後 さつま芋がゆ/ツナと野菜の炒め煮	米 さつま芋/ツナ キャベツ 人参 しょうゆ	さつま芋がゆ/ツナと野菜の炒め煮	
12月	午前 おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	米 ささみ 人参 じゃが芋 ケチャップ 玉葱 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 おかゆ/しらすと野菜の煮物	米/しらす キャベツ 人参 しょうゆ	おかゆ/しらすと野菜の煮物	
13月	午前 おかゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	米 かれい 人参 しょうゆ 大根 あさつき だし みそ	おかゆ カレイと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ かぼちゃのどろどろ (米 かぼちゃ)
	午後 コーンがゆ/かぼちゃの煮物	米 コーン/かぼちゃ しょうゆ 砂糖	コーンがゆ/かぼちゃの煮物	
14月	午前 おかゆ すき焼き風煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 白菜 えのき しょうゆ 砂糖 玉葱 わかめ だし みそ	おかゆ すき焼き風煮物 みそ汁	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/野菜のツナ和え	米/きゅうり 人参 ツナ塩	おかゆ/野菜のツナ和え	
16月	午前 おかゆ ささみと野菜のみそ煮 すまし汁	米 ささみ ねぎ 人参 みそ えのき わかめ だし しょうゆ	おかゆ ささみと野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 おかゆ/豆腐としらすの煮物	米/豆腐 人参 しらす しょうゆ	おかゆ/豆腐としらすの煮物	

日付	後期		中期食	初期
	献立名	材料	献立名	献立名 ※○内は材料
17日	午前 おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	米 かぼちゃ 鶏ひき肉 しょうゆ あさつき 玉葱 だし みそ	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃのどろどろ (米 かぼちゃ)
	午後 おかかかゆ/大根の煮物	米 かつお節/大根 人参 しょうゆ	おかかかゆ/大根の煮物	
18日	午前 おかゆ 鮭と野菜の炒め煮 スープ	米 鮭 玉葱 人参 しょうゆ チンゲン菜 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ 鮭と野菜の炒め煮 スープ	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋のコーンミルク煮	米/じゃが芋 コーン 粉ミルク	おかゆ/じゃが芋のコーンミルク煮	
19日	午前 おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 パン粉 片栗粉 人参 しょうゆ えのき 豆腐 だし みそ	おかゆ 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 ツナがゆ/きゅうりと人参の和え物	米 ツナ/きゅうり 人参 しょうゆ	ツナがゆ/きゅうりと人参の和え物	
21日	午前 ミートソース風がゆ スープ	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン ケチャップ 玉葱 キャベツ 昆布 塩	ミートソース風がゆ スープ	おかゆ 玉ねぎのどろどろ (米 玉ねぎ)
	午後 おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	米/じゃが芋 鶏ひき肉 しょうゆ	おかゆ/じゃが芋のそぼろ煮	
23日	午前 おかゆ ツナと野菜のうま煮 みそ汁	米 ツナ キャベツ 人参 塩 豆腐 わかめ だし みそ	おかゆ ツナと野菜のうま煮 みそ汁	おかゆ かぼちゃのどろどろ (米 かぼちゃ)
	午後 かぼちゃがゆ/豆腐の煮物	米 かぼちゃ/豆腐 人参 しょうゆ	かぼちゃがゆ/豆腐の煮物	
24日	午前 おかゆ カレイと野菜の磯煮 みそ汁	米 かれい 人参 あおのり 小松菜 えのき だし みそ	おかゆ カレイと野菜の磯煮 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 グリーンピースがゆ/人参のしらす和え	米 グリンピース/人参 しらす しょうゆ	グリーンピースがゆ/人参のしらす和え	
25日	午前 おかゆ 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 スープ	米 鶏ひき肉 人参 ビーマン しょうゆ キャベツ 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 スープ	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋のおかか煮	米/じゃが芋 かつお節 塩	おかゆ/じゃが芋のおかか煮	
26日	午前 スタミナ丼風がゆ みそ汁	米 ささみ キャベツ たら 人参 しょうゆ 玉葱 キャベツ だし みそ	スタミナ丼風がゆ みそ汁	おかゆ キャベツのどろどろ (米 キャベツ)
	午後 コーンがゆ/大根とツナのうま煮	米 コーン/大根 ツナ しょうゆ	コーンがゆ/大根とツナのうま煮	
27日	午前 おかゆ さつま芋のそぼろ煮 スープ	米 さつま芋 鶏ひき肉 しょうゆ 豆腐 人参 昆布 しょうゆ	おかゆ さつま芋のそぼろ煮 スープ	おかゆ さつま芋のどろどろ (米 さつま芋)
	午後 人参がゆ/豆腐と玉葱の煮物	米 人参/豆腐 玉葱 しょうゆ	人参がゆ/豆腐と玉葱の煮物	
28日	午前 五目うま煮丼風がゆ みそ汁	米 キャベツ 人参 しめじ 鶏ひき肉 しょうゆ ほうれん草 麩 だし みそ	五目うま煮丼風がゆ みそ汁	おかゆ じゃが芋のどろどろ (米 じゃが芋)
	午後 おかゆ/じゃが芋の磯煮	米/じゃが芋 あおのり だし	おかゆ/じゃが芋の磯煮	
30日	午前 おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	米 ささみ キャベツ 玉葱 しょうゆ 人参 玉葱 昆布 しょうゆ	おかゆ ささみと野菜の煮物 みそ汁	おかゆ 人参のどろどろ (米 人参)
	午後 むしパン/スティック人参	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油/人参 だし	おかゆ/つぶし人参	
31日	午前 おかゆ カレイと野菜のみそ煮 すまし汁	米 かれい 人参 みそ わかめ ねぎ 昆布 しょうゆ	おかゆ カレイと野菜のみそ煮 すまし汁	おかゆ さつま芋のどろどろ (米 さつま芋)
	午後 おかゆ/さつま芋の甘煮	米/さつま芋 砂糖	おかゆ/さつま芋の甘煮	

※中期食の材料は後期食と同じです。味付けはなしまたはごく少量で風味付け程度に使用します。

※初期食は午後の食事はありません。