

3月 離乳食献立表

2026年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

日付	曜日	朝おやつ	昼食				午後おやつ	
			主食	副食	前期	中期		後期
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り		歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り
2	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	白菜・ブロッコリー・人参 白身魚	白菜・ブロッコリー・人参 白身魚	白菜・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 じゃがいも煮
3	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 バナナ
4	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
5	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
6	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	さつまいも・玉ねぎ・人参 豆腐	さつまいも・玉ねぎ・人参 豆腐	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
9	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参 鶏挽肉	白菜・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
10	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
11	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	じゃがいも・白菜・人参 鶏挽肉	じゃがいも・白菜・人参 鶏挽肉	じゃがいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
12	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	キャベツ・ブロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 さつまいも煮
13	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
16	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 白身魚	白菜・玉ねぎ・人参 白身魚	白菜・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
17	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
18	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	キャベツ・さつまいも・人参 豆腐	キャベツ・さつまいも・人参 豆腐	キャベツ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
19	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参 鶏挽肉	ブロッコリー・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
23	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
24	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・白菜・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 さつまいも煮
25	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参 豆腐	じゃがいも・キャベツ・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
26	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
27	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	玉ねぎ・じゃがいも・人参 白身魚	玉ねぎ・じゃがいも・人参 白身魚	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
30	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	白菜・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	白菜・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	白菜・ブロッコリー・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 かぼちゃ煮
31	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 白身魚	キャベツ・玉ねぎ・人参 白身魚	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや

※ 昆布はうまみ成分（グルタミン酸）としてだし汁に使用しています