

令和8年3月離乳食メニュー表

中期 (7~8か月頃)	
2日 (月)	3月お誕生会 おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜豆乳スープ
3日 (火)	ひなまつり 彩りおかゆ(7~5倍粥) 豆腐ハンバーグと花型人参の煮物 水菜と花麩のすまし汁
4日 (水)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉と小松菜の煮物 かぼちゃの味噌汁
5日 (木)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉とピーマンの洋風煮 チンゲン菜のスープ
6日 (金)	おかゆ(7~5倍粥) 鮭(さけ)とキャベツの煮物 里芋と大根の味噌汁
7日 (土)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉といんげんの煮物 玉ねぎと人参の味噌汁
9日 (月)	おかゆ(7~5倍粥) かぶと豆腐の煮物 大豆と大根菜の味噌汁
10日 (火)	おかゆ(7~5倍粥) 鱈(たら)の味噌煮 キャベツと大根のすまし汁
11日 (水)	防災訓練 やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み クリームスープ
12日 (木)	野菜の味噌煮込みうどん 鶏肉と里芋のそぼろ煮 人参と豆腐のスープ
13日 (金)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏団子とブロッコリーの煮物 コーンスープ
14日 (土)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉のトマト煮 いんげんと玉ねぎのスープ
16日 (月)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉と豆腐のナゲット風 温野菜 具だくさん味噌汁
17日 (火)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根菜と人参のスープ みかん
18日 (水)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉と春キャベツの煮物 かぶの味噌汁

後期 (9~12か月頃)	
3月お誕生会	3月お誕生会 おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉とブロッコリーの煮物 野菜豆乳スープ
ひなまつり	ひなまつり 彩りおかゆ(5倍粥~軟飯) 豆腐ハンバーグと花型人参の煮物 水菜と花麩のすまし汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 豚肉と小松菜の煮物 かぼちゃの味噌汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉とピーマンの洋風煮 チンゲン菜のスープ
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鮭(さけ)とキャベツの煮物 里芋と大根の味噌汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉といんげんの煮物 玉ねぎと人参の味噌汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) かぶと豆腐の煮物 大豆と大根菜の味噌汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鱈(たら)の味噌煮 キャベツと大根のすまし汁
防災訓練	防災訓練 鶏と野菜のリゾット 筑前煮 クリームスープ
野菜の味噌煮込みうどん	野菜の味噌煮込みうどん 豚肉と里芋のそぼろ煮 人参と豆腐のスープ
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏団子とブロッコリーの煮物 コーンスープ
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉のトマト煮 いんげんと玉ねぎのスープ
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉と豆腐のナゲット風 温野菜 具だくさん味噌汁
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根菜と人参のスープ みかん
おかゆ(5倍粥~軟飯)	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉と春キャベツの煮物 かぶの味噌汁

完了期 (13~18か月頃)		9時のスナック 15時のスナック
3月お誕生会	3月お誕生会 食パン タンドリーチキン ブロッコリーのごま和え 野菜豆乳スープ	蒸しにんじん 番茶
ひなまつり	ひなまつり ちらし寿司 花型ハンバーグ 花麩と水菜のすまし汁	みかん 番茶
ごはん	ごはん 豚肉の塩麩焼き 小松菜とえのきの和え物 かぼちゃの味噌汁	さくらもち(あんこ抜き) 番茶
ごはん	ごはん 切り干し大根の洋風煮 チンゲン菜のスープ	蒸しさつま芋 番茶
ごはん	ごはん 鮭(さけ)の照り焼き キャベツのゆかり和え 里芋と大根の味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩味) 豆乳
焼きそば	焼きそば いんげんのごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	おにぎり 番茶
ごはん	ごはん かぶと厚揚げの煮物 れんこんの味噌汁	豆乳プリン 番茶
ごはん	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 ミックスサラダ たぬき汁	蒸しかぼちゃ 番茶
防災訓練	防災訓練 わかめごはん(アルファ米) 切り干し大根の含め煮 クリームスープ	★納豆チヂミ 番茶
ジャージャー麺	ジャージャー麺 ひじきの中華サラダ わかめスープ	蒸しにんじん 番茶
ポークカレー	ポークカレー からあげ ハムサラダ コーンスープ	ハッシュドポテト 番茶
ごはん	ごはん 鶏肉のトマト煮 きのこのスープ	蒸しじゃが芋(のり塩味) 番茶
ごはん	ごはん ★高野豆腐ナゲット れんこんとひじきのマヨネーズ和え 具だくさん味噌汁	ひとつちドーナツ 豆乳
ハヤシライス	ハヤシライス ★野菜のカリカリじゃこ和え 大根菜と人参のスープ みかん	おにぎり 番茶
ごはん	ごはん 豚肉の生姜焼き 春キャベツのごまサラダ しいたけの味噌汁	ごま団子(あんこ抜き) 番茶
		蒸しかぼちゃ 番茶
		型抜きクッキー 豆乳
		蒸しさつま芋 番茶
		おかかおにぎり 番茶

中期 (7~8か月頃)	
19日 (木)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏団子と花野菜の煮物 豆腐のすまし汁
20日 (金)	春分の日
21日 (土)	卒園式 おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉とブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのすまし汁
23日 (月)	おかゆ(7~5倍粥) じゃが芋ボールとキャベツの煮物 小松菜のスープ
24日 (火)	おかゆ(7~5倍粥) 鮭(さけ)のちゃんちゃん煮 里芋とブロッコリーのすまし汁
25日 (水)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉と菜の花の煮物 ミネストローネ
26日 (木)	おかゆ(7~5倍粥) 豆腐と大根菜の煮物 小松菜と人参のすまし汁
27日 (金)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏じゃが ほうれん草の味噌汁
28日 (土)	おかゆ(7~5倍粥) 鶏肉とオクラの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ
30日 (月)	おかゆ(7~5倍粥) 豆腐の野菜あんかけ 大根の味噌汁
31日 (火)	新年度準備

後期 (9~12か月頃)	
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏団子と花野菜の煮物 豆腐のすまし汁
	春分の日
	卒園式 おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉とブロッコリーのそぼろ煮 人参と玉ねぎのすまし汁
	おかゆ(5倍粥~軟飯) じゃが芋ボールとキャベツの煮物 小松菜のスープ
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鮭(さけ)のちゃんちゃん煮 里芋とブロッコリーのすまし汁
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉と菜の花の煮物 ミネストローネ
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 豆腐と大根菜の煮物 小松菜と人参のすまし汁
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 豚じゃが ほうれん草の味噌汁
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 鶏肉とオクラの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ
	おかゆ(5倍粥~軟飯) 豆腐の野菜あんかけ 大根の味噌汁
	新年度準備

完了期 (13~18か月頃)		9時のスナック	15時のスナック
	ごはん(軟飯) ミートローフ 花野菜サラダ 豆腐とわかめのすまし汁		蒸しにんじん 番茶 フルーツサンド 番茶
	春分の日		
	卒園式 鶏そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 人参と玉ねぎのすまし汁		みかん 番茶
	ごはん(軟飯) コロッケ フレンチサラダ 小松菜のスープ		蒸しかぼちゃ 番茶 蒸しさつま芋 番茶
	ごはん(軟飯) 鱈(さわら)のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのソテー ちくわのすまし汁		蒸しじゃが芋(塩味) 番茶 黄桃ゼリー 番茶
	コッペパン BBQチキン 菜の花のツナサラダ ミネストローネ		蒸しにんじん 番茶 おにぎり 番茶
	ひじきごはん 高野豆腐の含め煮 わかめとえのきのすまし汁		蒸しさつま芋 番茶 お好み焼き 番茶
	ごはん(軟飯) 豚じゃが ほうれん草の味噌汁		みかん 番茶 じゃこパン 豆乳
	ナポリタン オクラの梅サラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ		蒸しにんじん 番茶 おはぎ(あんこ抜き) 番茶
	ごはん(軟飯) 豆腐の野菜あんかけ 大根とごぼうの味噌汁		おかかおにぎり 番茶 ベーコンポテト焼き 番茶
	新年度準備		

- ・だし…昆布・かつお節を使用しています。
- ・離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。
- ・★は新メニューです。
- ・3月11日(水)はランチ、スナックともに備蓄食品を提供します。



西脇こども園
ホームページ



よい子ネット



Instagram



facebook



● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類・山芋・落花生・バナナ