

# 離乳食献立表 令和6年度 3月

献立担当 福井(もんもん)

月齢	おかず	ごはん	離乳の時期により、左記の表を目安に、食事を進めています。 基本的にご家庭で使用した食品をベースに個々に対応し調理します。 (食品一覧表にて確認しております。月齢に合わせて使用食品を確認 ご家庭での使用及び保育園への連絡をお願いします。)7~18ヶ月は乳児 食を食べやすくし、刻み薄味にしたもの・5~6ヶ月は素材そのものの味です。		
5~6ヶ月	つぶし	10倍粥			
7~8ヶ月	あらつぶし	7倍粥・5倍粥・全粥			
9~11ヶ月	5mmキザミ	軟飯			
12ヶ月~18ヶ月	1cmキザミ	ごはん入り軟飯			
日付		12~18か月頃	9~11か月頃	7~8か月頃	5~6か月頃
1日(土) 29日(土)	昼	わかめうどん デザート	わかめうどん デザート	豆腐と野菜の煮込みうどん	うどん(ペースト) 豆腐のペースト ほうれん草・人参・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 魚の煮付け 小松菜のおかか和え	軟飯 魚の煮付け 小松菜のおかか和え		
3日(月)	昼	ひな祭り丼(ご飯入り軟飯) すまし汁 デザート	ひな祭り丼(軟飯) すまし汁 デザート	ひな祭り丼(かゆ) すまし汁	かゆ すまし汁 白身魚のペースト ほうれん草・人参・かぼちゃのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鯖のカレー照り焼き ほうれん草の和え物	軟飯 白身魚の照り焼き ほうれん草の和え物		
4日(火) 18日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 さつま芋コロッケ ブロッコリーのマヨネーズ和え	軟飯 みそ汁 さつまいもの小判焼き キャベツの青のり和え	かゆ みそ汁 さつまいもの小判焼き キャベツの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト 玉ねぎ・人参・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏つくね 大根サラダ	軟飯 鶏つくね 大根サラダ		
5日(水) 19日(水)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 鶏の麹焼き 19日:豚肉と野菜の味噌焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え 19日:無し	軟飯 みそ汁 鶏の麹焼き 19日:豚肉と野菜の味噌焼き ほうれん草の和え物 19日:無し	かゆ みそ汁 鶏の麹焼き 19日:豆腐と野菜の味噌煮 ほうれん草の和え物 19日:無し	かゆ すまし汁 白身魚のペースト 南瓜・人参・ほうれん草のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 カレイのごま照り焼き キャベツのサラダ	軟飯 カレイの照り焼き キャベツのサラダ		
6日(木)	昼	トマトと野菜のスパゲティ スープ ゼリー	トマトと野菜のスパゲティ スープ ゼリー	トマトと野菜のスパゲティ スープ	スパゲティ(ペースト) 豆腐のペースト ほうれん草・人参・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草の納豆和え	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ほうれん草の納豆和え		
7日(金) 21日(金)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 白身魚のオーロラ焼き ひじきとれんこんのサラダ	軟飯 スープ 白身魚のオーロラ焼き ひじきのサラダ	かゆ スープ 白身魚の塩焼き きゅうりと人参のサラダ	かゆ スープ 白身魚のペースト たまねぎ・ほうれん草・人参のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 マーボ豆腐 ゆでブロッコリー	軟飯 マーボ豆腐 ゆでブロッコリー		
8日(土) 22日(土)	昼	中華丼(ご飯入り軟飯) ゼリー	豚肉と野菜の丼(軟飯) ゼリー	豆腐と野菜の丼(かゆ)	かゆ すまし汁 豆腐のペースト 人参・キャベツ・玉ねぎのペースト
	夕	わかめおにぎり 鶏肉団子 ブロッコリーとコーンのソテー	わかめおにぎり(軟飯) 鶏肉団子 ブロッコリーとコーンのソテー		
10日(月) 24日(月)	昼	ご飯入り軟飯 豆腐入りシウマイ 切干大根のマヨネーズ和え	軟飯 豆腐入り肉団子 きゅうりと人参のサラダ	かゆ 豆腐入り肉団子 きゅうりと人参のサラダ	かゆ 豆腐のペースト じゃが芋・人参・玉ねぎのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 揚げじゃが芋とひき肉の煮物 春雨サラダ	軟飯 じゃが芋とひき肉の煮物 春雨サラダ		
11日(火) 25日(火)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 白身魚のサクサク焼き りっちゃんサラダ	軟飯 みそ汁 白身魚の麹焼き キャベツの和え物	かゆ みそ汁 白身魚の麹焼き キャベツの和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト きゅうり・人参・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏肉と高野豆腐の治部煮風 チンゲンサイのナムル	軟飯 鶏肉と高野豆腐の治部煮風 チンゲンサイの和え物		
12日(水) 26日(水)	昼	わかめごはん(ご飯入り軟飯) どさんこ汁 ブロッコリーのなめたけ和え	わかめごはん(軟飯) 具沢山みそ汁 ブロッコリーと豆腐の和え物	かゆ 具沢山みそ汁 ブロッコリーと豆腐の和え物	かゆ みそ汁(上澄み) 豆腐のペースト ブロッコリー・人参・じゃが芋のペースト
	夕	ご飯入り軟飯 鶏ときのこのトマトソース煮 小松菜のツナ酢あえ	軟飯 鶏ときのこのトマトソース煮 小松菜のツナ酢あえ		
13日(木) 27日(木)	昼	ご飯入り軟飯 スープ 27日:和風うどん 鶏肉と野菜の煮物 27日:無し デザート	軟飯 スープ 27日:和風うどん 鶏肉と野菜の煮物 27日:無し デザート	かゆ スープ 27日:和風うどん 豆腐と野菜の煮物 27日:無し	かゆ スープ 27日:うどんのペースト 豆腐のペースト たまねぎ・にんじん・キャベツのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 豚肉とキャベツの重ね蒸し 粉ふき芋	軟飯 豚肉とキャベツの重ね蒸し 粉ふき芋		
14日(金) 28日(金)	昼	ご飯入り軟飯 みそ汁 中華風ローストチキン 小松菜とツナのサラダ	軟飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とツナのサラダ	かゆ みそ汁 白身魚の照り焼き 小松菜のサラダ	かゆ みそ汁(上澄み) 白身魚のペースト 小松菜・かぼちゃ・人参のペースト
	夕	焼うどん 野菜ジュース デザート	焼うどん 野菜ジュース デザート		
17日(月) 31日(月)	昼	ご飯入り軟飯 魚のゆずみそ焼き キャベツのサラダ	軟飯 魚のみそ焼き キャベツのサラダ	かゆ 魚のみそ焼き キャベツのサラダ	かゆ 白身魚のペースト キャベツ・人参・ブロッコリーのペースト
	夕	ご飯入り軟飯 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのバターしょうゆ炒め	軟飯 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのバターしょうゆ炒め		

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※ 副菜の野菜は幼児食をさらに軟らかく煮てから味付けをしています。  
※ 園で使用しているマヨネーズは卵抜きマヨネーズです。