

離乳食献立

2026年3月



淀白鳥保育園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	
2	16	月	1おかゆ 2鶏ささみとじゃが芋煮 3キャベツの和え物 4すまし汁	米 鶏ささみ、じゃが芋、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) キャベツ、人参、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5マカロニきな粉 マカロニ、きな粉
3	17	火	1おかゆ 2カレイの煮つけ 3ブロッコリー和え 4すまし汁	米 カレイ、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5さつま芋スティック さつま芋
4	18	水	1おかゆ 2豚ミンチの煮つけ 3マカロニサラダ 4すまし汁	米 豚ミンチ、人参、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) マカロニ、きゅうり、にんじん、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5人参ヨーグルト ヨーグルト、人参
5	19	木	1おかゆ 2鮭の煮つけ 3さつま芋のサラダ 4すまし汁	米 鮭、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち) さつま芋、人参、しめじ、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5青のりのおやき 青のり、豆腐、小麦粉
6		金	1おかゆ 2鶏ミンチと玉ねぎ和え 3千切大根の煮物 4すまし汁	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 千切大根、にんじん、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5トマトトースト トマト、食パン
7	21	土	1おじや 2ブロッコリー和え 3すまし汁	米、ツナ、にんじん、たまねぎ、 しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5じゃが芋煮 じゃがいも
9	23	月	1おかゆ 2鶏ささみ煮 3白菜の和え物 4すまし汁	米 鶏ささみ、大根、しょうゆ(うすくち) 昆布だし汁 白菜、にんじん、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5あおのりヨーグルト ヨーグルト、あおのり
10	24	火	1おかゆ 2じゃが芋のそぼろ和え 3ほうれん草の和え物 4すまし汁	米 じゃが芋、にんじん、鶏ミンチ、しょうゆ(うすくち) ほうれん草、にんじん、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5わかめのおじや 米、わかめ
11	25	水	1おかゆ 2白身魚の煮つけ 3切干大根の和え物 4すまし汁	米 タラ、しょうゆ(うすくち) 昆布だし汁 切干大根、人参、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5麩ラスク 麩
12	26	木	1おかゆ 2鶏ささみとさつま芋煮 3かぼちゃ和え 4すまし汁	米 鶏ささみ、さつま芋、にんじん、しょうゆ(うすくち) 昆布だし汁 南瓜、人参、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5豆腐のおやき 豆腐、小麦粉、
13	27	金	1おかゆ 2鮭の煮つけ 3きゅうりのサラダ 4すまし汁	米 鮭、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 きゅうり、人参、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	5じゃがもち じゃがいも
	28	土	1おじや 2小松菜の和え物 3すまし汁	米、ツナ、にんじん、玉ねぎ しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁 小松菜、人参、しょうゆ(うすくち) 人参、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁	4バナナ



主食は月齢により、すりつぶし・あらずり・軟飯等
 ※月曜日から土曜日まで上記に6野菜ステック煮が付きます。
 ※献立、材料は都合により変更することがありますのでご了承ください。

