

## 令和7年度 3月 離乳食献立表

日/曜	5~6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 ※たんぱく源は6ヶ月からです。	7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
2・16日 月	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 ブロッコリー 玉ねぎ)	やわらか粥 ツナと野菜のくず煮 (ツナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参) スープ(豆腐 小松菜)	お粥～軟飯 卵と野菜の炒め物 (卵 ツナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ピザ用チーズ) スープ(豆腐 小松菜)
3・17日 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ)	やわらか粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 ほうれん草 人参 もやし) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 ほうれん草 人参 もやし) 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)
4・18 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 大根 人参)	やわらか粥 魚と野菜のトマト煮 (魚 玉ねぎ 大根 人参 カットトマト缶) 野菜スープ(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	お粥～軟飯 魚と野菜のトマト煮 (魚 玉ねぎ 大根 人参 カットトマト缶) 野菜スープ(じゃがいも 人参 玉ねぎ)
5・19 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 豆腐と野菜のくず煮 (豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参) 味噌汁(ほうれん草 玉ねぎ)	お粥～軟飯 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参) 味噌汁(ほうれん草 玉ねぎ)
6 金	パン粥 野菜のマッシュ (さつまいも 人参 ブロッコリー)	やわらかパン粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー) つぶし果物(果物)	パン粥～パン ホワイトシチュー (鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー) 刻み果物(果物)
7・21 土	うどんのくたくた煮 (うどん ほうれん草 人参)	やわらかあんかけうどん (うどん 豚肉 ほうれん草 人参) つぶし果物(果物)	あんかけうどん (うどん 豚肉 ほうれん草 人参) 刻み果物(果物)
9・23 月	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 大根 人参)	やわらか粥 ツナと野菜のくず煮 (ツナ缶 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 人参) 味噌汁(大根)	お粥～軟飯 卵と野菜の炒め物 (卵 豆腐 ツナ缶 ほうれん草 玉ねぎ 人参) 味噌汁(大根)
10・24 火	うどんのくたくた煮 (うどん キャベツ 人参 玉ねぎ)	やわらか煮込みうどん (うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 和え物(ブロッコリー 人参 わかめ)	焼きうどん (うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 和え物(ブロッコリー 人参 わかめ)
11・25 水	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 豚肉と野菜のミルク煮 (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) つぶし果物(果物)	お粥～軟飯 ホワイトシチュー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 刻み果物(果物)
12・26 木	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉ねぎ 人参 キャベツ)	やわらか粥 豚肉と野菜のくず煮 (豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ)	お粥～軟飯 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ) 味噌汁(玉ねぎ)
13・27 金	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも キャベツ 小松菜)	やわらか粥 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 人参) 和え物(トマト きゅうり キャベツ)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 人参) 和え物(トマト きゅうり キャベツ)
14・28 土	そうめんのくたくた煮 (素麺 人参 玉ねぎ)	やわらかトマトスパゲティ (スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	トマトスパゲティ (スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)
30 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 玉ねぎ 人参)	やわらか粥 ツナと野菜のくず煮 (ツナ缶 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(豆腐 ほうれん草)	お粥～軟飯 ツナとじゃがいもの卵焼き (卵 ツナ缶 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(豆腐 ほうれん草)
31 火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 (豆腐 チンゲン菜 人参)	やわらか粥 豚肉と野菜の味噌煮 (豚ひき肉 豆腐 ほうれん草 もやし 人参) スープ(チンゲン菜)	お粥～軟飯 野菜入り麻婆豆腐 (豚ひき肉 豆腐 ほうれん草 もやし 人参) スープ(チンゲン菜)
ひな祭り	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根 ほうれん草 人参)	やわらか粥 鶏肉と野菜の味噌くず煮 (鶏肉 大根 人参 豆腐) すまし汁(ほうれん草 焼き麩)	お粥～軟飯 鶏肉と野菜の味噌煮 (鶏肉 大根 人参 豆腐) すまし汁(ほうれん草 焼き麩)
誕生会	小松菜入りつぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも 大根 人参)	小松菜やわらか粥(小松菜) 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 じゃがいも 大根 人参) スープ(人参 もやし)	小松菜お粥～小松菜軟飯(小松菜) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 じゃがいも 大根 人参) スープ(人参 もやし)

※当園では、離乳食の提供は中期(生後7~8か月頃)からを基本としています。  
ご家庭で初期のペースト状の離乳食を進めていただき、食べ慣れてきた段階で提供を開始いたします。お子様一人ひとりの消化機能に配慮し、食材チェック表で食べた食材・アレルギー・食べ方の様子を共有しながら進めてまいります。  
ご不安な点等ございましたら園にご相談ください。