

2018年度

3月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	おやつ	
1	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	まぜごはん にゅうめん	まぜごはん にゅうめん	鶏肉 人参 大根 ねぎ 素麺 (ジャコ)	おかし	
2	土	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パン粥 スープ	食パン スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロccoli (ケチャップ)	おかし	
4	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚のあんかけ 具沢山汁	白身魚の煮付け 具沢山汁	白身魚 豆腐 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ)	バナナ おかし	
5	火	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 ツナサラダ	鶏肉 玉葱 人参 レタス 胡瓜 トマト (ツナ)	ジャコトースト	
6	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ほうれん草 大根 人参 わかめ ねぎ	キャロットケーキ	
7	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パン粥 具沢山スープ	食パン サラダ クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 かぶ ブロccoli (マヨドレ)	わかめごはん	
8	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 春雨スープ	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ねぎ (春雨)	おかし	
9	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉葱 ねぎ	おかし	
11	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚の煮付け 大豆入りひじき煮 みそ汁	白身魚 大豆 人参 大根 わかめ ねぎ (みそ ひじき)	オレンジ おかし	
12	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁 もつ煮	けんちん汁 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 さといも 人参 大根 ねぎ	ラスク風	
13	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 胡瓜 (ツナ マヨドレ)	おかし	
14	木	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 胡瓜 玉葱 人参	ホットケーキ	
15	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	スパゲティ煮 サラダ	スパゲティ煮 サラダ	鶏肉 人参 玉葱 キャベツ (マヨドレ ケチャップ)	ゆかりごはん	
16	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	まぜごはん	まぜごはん	鶏肉 納豆 人参 ねぎ (ひじき)	おかし	
18	月	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ	鶏肉 玉葱 胡瓜 (マカロニ マヨドレ みかん)	ほうれん草ケーキ	
19	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	まぜごはん スープ	まぜごはん スープ	鶏肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉葱	おかし	
20	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 ブロccoliの和え物	白身魚の煮付け みそ汁 ブロccoliの和え物	白身魚 ブロccoli 玉葱 人参 わかめ (みそ)	おかし	
21	木	春 分 の 日					
22	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	具沢山汁 野菜の和え物	具沢山汁 野菜の和え物	鶏肉 豆腐 人参 大根 玉葱 ねぎ ほうれん草 (みそ)	食パン	
23	土	卒 園 式					
25	月	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 こまつなっとう	すき焼き風煮 こまつなっとう	鶏肉 豆腐 納豆 玉葱 ねぎ 白菜 人参 小松菜 (麩 ジャコ)	おかし	
26	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 ココロサラダ	鶏肉 玉葱 胡瓜 人参 カリフラワー (マヨドレ)	ツナ入りお好み焼き	
27	水	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	タラの野菜あんかけ オレンジ	タラの野菜あんかけ オレンジ	タラ 玉葱 もやし 人参 ピーマン オレンジ	きな粉トースト	
28	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 即席漬け風	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	蒸しパン	
29	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	おかし	
30	土	特別保育 (弁当持参)					

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。



