たまほいくえん献立表（離乳食）

2024年3月

日	曜	初期	中期		後期				完了期			
			午前		昼食		補食		昼食		補食	
		メニュー・食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材
1	金		七倍粥 スープ 麩と人参のだし煮 大根のだし煮	キャベツ 麩　人参 大根	全粥 スープ 麩と人参の味噌煮 スティック大根	キャベツ 麩　人参　きゅうり 大根	全粥 鮭とキャベツの煮物	鮭　キャベツ　人参	ちらし軟飯 すまし汁 キャベツの味噌和え デコポン	干し椎茸　油揚げ　人参　鮭　卵　さやえんどう　海苔 大根　麩 キャベツ　人参　きゅうり　鶏	りんごゼリー ウエハース 牛乳	りんごジュース　アガー
2	土		七倍粥 スープ しらすと玉葱のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 しらす　玉葱 人参	全粥 味噌汁 しらすと玉葱の煮物 スティック人参 りんご煮	じゃが芋 しらす　玉葱　キャベツ 人参 りんご	全粥 高野豆腐とじゃが芋の煮物	高野豆腐　じゃが芋　人参	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ りんご	にんじん　しめじ　わかめ 豚　玉葱　人参 チンゲン菜　もやし　コーン　ノンエッグマヨネーズ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
3	日	お休み										
4	月		七倍粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋 鶏　小松菜 大根	全粥 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック大根	さつま芋 鶏　小松菜　玉葱 大根	全粥 チーズ入りさつま芋団子	さつま芋　チーズ　人参	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え オレンジ	玉葱　白菜　万能葱 鶏 納豆　大根　人参　小松菜	蒸し大学芋 牛乳	さつま芋　ごま
5	火		七倍粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	南瓜 豆腐　キャベツ 人参	全粥 スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 スティック人参 バナナ	南瓜 豆腐　キャベツ　玉葱 人参	全粥 豚そぼろと南瓜の煮物	豚　南瓜　玉葱	軟飯 味噌汁 チーズミートローフ 野菜ソテー バナナ	南瓜　えのき　麩 チーズ　豚　豆腐　玉葱　パン粉 キャベツ　人参　ピーマン	ふりかけおにぎり 麦茶	ふりかけかつお
6	水		七倍粥 スープ カレイと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参 カレイ　小松菜 大根	全粥 味噌汁 カレイと小松菜の煮物 スティック大根	人参 カレイ　小松菜　玉葱 大根	全粥 高野豆腐と人参の煮物	高野豆腐　人参　大根	豚玉丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ	豚　卵　玉葱　小松菜 大根　人参　高野豆腐 スパゲティ　きゅうり　コーン　チーズ	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	ヨーグルト　スキムミルク　りんごソース
7	木		七倍粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 鶏　キャベツ じゃが芋	全粥 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	玉葱 鶏　キャベツ　人参 じゃが芋	全粥 麩と玉葱の煮物	麩　玉葱　人参	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが トマトドレッシング和え バナナ	人参　コーン　わかめ 鶏　玉葱　じゃが芋　人参 キャベツ　人参　チンゲン菜　トマトドレッシング	パンケーキ 牛乳	小麦粉
8	金		七倍粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 玉葱のだし煮	人参 豆腐　白菜 玉葱	全粥 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 玉葱の煮物 バナナ	人参 豆腐　白菜　きゅうり 玉葱	全粥 鶏ささみと人参の煮物	鶏　人参　玉葱	軟飯 味噌汁 松風焼き 白菜の和え物 バナナ	もやし　なめこ　万能葱 鶏　豆腐　玉葱　人参　パン粉　ごま 白菜　きゅうり　人参	キャロットチーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉　チーズ　人参
9	土		七倍粥 スープ 麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	キャベツ 麩　ほうれん草 人参	全粥 スープ 麩とほうれん草の味噌煮 スティック人参 りんご煮	キャベツ 麩　ほうれん草　きゅうり 人参 りんご	全粥 豚肉団子とキャベツの煮物	豚　キャベツ　人参	ビビンバ丼 味噌汁 もやしときゅうりの酢の物 りんご	豚　ほうれん草　人参　ごま 豆腐　えのき もやし　きゅうり　コーン　鶏	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
10	日	お休み										
11	月		七倍粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	玉葱 鶏　白菜 小松菜	全粥 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮物	玉葱 鶏　白菜　人参 小松菜	全粥 麩と玉葱の煮物	麩　玉葱　小松菜	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き なめ茸和え グレープフルーツ	玉葱　わかめ　麩 鶏　海苔 なめ茸　白菜　人参　小松菜	蒸しパン 牛乳	小麦粉
12	火		七倍粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草 高野豆腐　人参 大根	全粥 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	ほうれん草 高野豆腐　人参　キャベツ 大根	全粥 鱈とほうれん草の煮物	鱈　ほうれん草　キャベツ	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ チーズ	豆腐　ほうれん草　しめじ 豚　キャベツ　もやし　人参 大根　きゅうり　パプリカ　鶏	ひじきおにぎり 麦茶	ひじき　油揚げ　人参　鶏
13	水		七倍粥 スープ カレイと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 カレイ　白菜 人参	全粥 味噌汁 カレイと白菜の煮物 スティック人参 りんご煮	じゃが芋 カレイ　白菜　南瓜 人参 りんご	全粥 チーズ入り南瓜団子	チーズ　南瓜　じゃが芋	軟飯 味噌汁 カレイの煮付け じゃが芋の煮物 りんご	白菜　葱　チンゲン菜 カレイ じゃが芋　人参　グリンピース	スイートパンプキン 牛乳	南瓜　バター　スキムミルク
14	木		七倍粥 スープ 麩と玉葱のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツ 麩　玉葱 ほうれん草	全粥 スープ 麩と玉葱のミルク煮 ほうれん草の煮物	キャベツ 麩　玉葱　人参　牛乳 ほうれん草	スティックパン スープ しらすとキャベツの煮物	食パン 大根 しらす　キャベツ　人参	軟飯 味噌汁 あんかけ玉子焼き 春雨の中華和え オレンジ	厚揚げ　キャベツ　大根 卵　玉葱　人参 春雨　ほうれん草　人参	じゃこトースト 牛乳	食パン　しらす　チーズ
15	金		七倍粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜 高野豆腐　人参 ブロッコリー	全粥 スープ 高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	白菜 高野豆腐　人参　大根 ブロッコリー	全粥 カレイと白菜のミルク煮	カレイ　白菜　ブロッコリー　牛乳	ごま塩軟飯 お吸い物 鱈のムニエル ブロッコリーのサラダ いちご	ごま 白菜　葱　しめじ 鱈　小麦粉 ブロッコリー　大根　人参　ノンエッグマヨネーズ	誕生日会カップケーキ 麦茶	バター　卵　小麦粉　オレンジ
16	土		七倍粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツ しらす　人参 じゃが芋	全粥 スープ しらすと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	キャベツ しらす　人参　玉葱 じゃが芋	全粥 鶏ささみとキャベツの煮物	鶏　キャベツ　人参	チキンピラフ 味噌汁 コーンサラダ グレープフルーツ	鶏　玉葱　人参　バター　パセリ じゃが芋　えのき　チンゲン菜 コーン　キャベツ　人参	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
17	日	お休み										
18	月		七倍粥 スープ 麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草 麩　白菜 人参	全粥 味噌汁 麩と白菜の煮物 スティック人参 りんご煮	ほうれん草 麩　白菜　玉葱 人参 りんご	全粥 豚そぼろとほうれん草の煮物	豚　ほうれん草　人参	おかか軟飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜とわかめの和え物 りんご	かつお節 葱　ほうれん草　麩 卵　豚　切干大根　玉葱　人参　万能葱 白菜　人参　わかめ	野菜蒸しパン 牛乳	小麦粉　人参　パセリ
19	火		七倍粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 豆腐　小松菜 じゃが芋	全粥 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	玉葱 豆腐　小松菜　人参 じゃが芋	きな粉粥 鱈と玉葱の煮物	きな粉 鱈　玉葱　人参	混ぜ軟飯 味噌汁 鱈の香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく	人参　油揚げ 玉葱　しめじ　小松菜 鱈 じゃが芋　人参　グリンピース	きな粉おにぎり 麦茶	きな粉
20	水	お休み										
21	木		七倍粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根 鶏　白菜 ブロッコリー	全粥 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	大根 鶏　白菜　ほうれん草 ブロッコリー	全粥 麩と大根の煮物	麩　大根　ブロッコリー	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え チーズ	鶏　ほうれん草　ごま 大根　干し椎茸　葱 ブロッコリー　白菜　コーン　人参ドレッシング	わかめおにぎり 麦茶	わかめご飯の素
22	金		七倍粥 スープ カレイと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 カレイ　人参 じゃが芋	全粥 スープ カレイと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋 バナナ	玉葱 カレイ　人参　大根 じゃが芋	全粥 鶏ささみと玉葱の煮物	鶏　玉葱　人参	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ツナサラダ バナナ	じゃが芋　玉葱　人参 鶏 大根　きゅうり　パプリカ　ツナ	中華風カステラ 牛乳	卵　バター　小麦粉　牛乳
23	土		七倍粥 スープ 高野豆腐と玉葱のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 高野豆腐　玉葱 人参	全粥 味噌汁 高野豆腐と玉葱の煮物 スティック人参	じゃが芋 高野豆腐　玉葱　キャベツ 人参	全粥 しらすとキャベツの煮物	しらす　キャベツ　人参	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 キャベツのひじきごま和え オレンジ	厚揚げ　えのき　チンゲン菜 豚　玉葱　人参　グリンピース キャベツ　もやし　ひじき　ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
24	日	お休み										
25	月		七倍粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	玉葱 鶏　キャベツ 小松菜	全粥 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮物	玉葱 鶏　キャベツ　人参 小松菜	全粥 高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐　玉葱　小松菜	軟飯 味噌汁 鶏照り南蛮風 小松菜のお浸し チーズ	玉葱　南瓜　高野豆腐 鶏　干し椎茸　人参　卵　パセリ　ノンエッグマヨネーズ 小松菜　キャベツ　人参　かつお節	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ぶどうジュース　アガー
26	火		七倍粥 スープ 麩と人参のだし煮 大根のだし煮	白菜 麩　人参 大根	全粥 スープ 麩と人参のケチャップ煮 スティック大根 バナナ	白菜 麩　人参　じゃが芋 大根	全粥 鱈と白菜の味噌煮	鱈　白菜　人参	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ チンゲン菜のソテー バナナ	大根　人参　万能葱 コロッケ チンゲン菜　白菜　しめじ	ミールケア製フルーツパン 牛乳	フルーツパン
27	水		七倍粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 豆腐　キャベツ 人参	全粥 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	じゃが芋 豆腐　キャベツ　玉葱 人参	全粥 豚肉団子とじゃが芋のミルク煮	豚　じゃが芋　人参　牛乳	軟飯 味噌汁 中華風コーンミートローフ もやしの中華サラダ オレンジ	キャベツ　干し椎茸 豚　豆腐　玉葱　コーン もやし　きゃうり　人参　鶏　ごま	蒸しパン 牛乳	小麦粉
28	木		七倍粥 スープ 鶏そぼろと玉葱のだし煮 南瓜のだし煮	キャベツ 鶏　玉葱 南瓜	全粥 味噌汁 鶏そぼろと玉葱の煮物 南瓜の煮物	キャベツ 鶏　玉葱　人参 南瓜	全粥 しらすと人参の煮物	しらす　人参　南瓜	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま焼き 南瓜の和え物 チーズ	人参　葱　チンゲン菜 鶏　ごま 南瓜　人参	コーンおにぎり 麦茶	コーン
29	金		七倍粥 スープ カレイと白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜 カレイ　白菜 人参	全粥 味噌汁 カレイと白菜の煮物 スティック人参 りんご煮	小松菜 カレイ　白菜　玉葱 人参 りんご	青海苔粥 麩とキャベツの煮物	青のり 麩　キャベツ　人参	軟飯 味噌汁 鱈のみりん焼き ひじきと切干大根の煮物 りんご	白菜　小松菜　麩 鱈 ひじき　切干大根　人参　グリンピース	お好み焼き 牛乳	小麦粉　豚　キャベツ　人参　ノンエッグマヨネーズ かつお節　青のり
30	土		七倍粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	玉葱 高野豆腐　人参 大根	全粥 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	玉葱 高野豆腐　人参　白菜 大根	全粥 鶏ささみと玉葱の煮物	鶏　玉葱　人参	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ グレープフルーツ	玉葱　しめじ　わかめ 豆腐　鶏　大根　人参　干し椎茸 白菜　きゅうり　人参	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
31	日	お休み										

赤ちゃんのおやつ
離乳食期のおやつはあくまでもお楽しみと考えて、白湯やお茶などの飲み物プラス赤ちゃんせんべい2枚程度が基本となります。おやつを与えても良いのは9ヶ月頃からと考えましょう。
1日1回、量と時間を決めるようにして、赤ちゃんが見ているところでは、大人もおやつは控えましょう。