

# 2026年3月 離乳食献立表

日	曜日	初期・中期 (A)			後期・完了期 (B)				
		献立	使用食材	カロリー	献立		使用食材	カロリー	
2	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	144
		90g				110g			
3	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ	146
		90g				110g			
4	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	153
		90g				110g			
5	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	157
		90g				110g			
6	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	154
		90g				110g			
9	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	144
		90g				110g			
10	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ	146
		90g				110g			
11	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	153
		90g				110g			
12	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	157
		90g				110g			
13	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	154
		90g				110g			
16	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	144
		90g				110g			
17	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ	146
		90g				110g			
18	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	153
		90g				110g			
19	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	157
		90g				110g			
23	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	144
		90g				110g			
24	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ	146
		90g				110g			
25	水	つぶしがゆ	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト 各40g	ごはん ブロッコリー じゃがいも	70	全がゆ	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが 各40g	ごはん 鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	153
		90g				110g			
26	木	つぶしがゆ	さつまいもペースト ほうれん草ペースト 各40g	ごはん さつまいも ほうれん草	81	全がゆ	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮 各40g	ごはん さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	157
		90g				110g			
27	金	つぶしがゆ	キャベツペースト かぼちゃペースト 各40g	ごはん キャベツ かぼちゃ	71	全がゆ	ツナとキャベツのトマト煮 鶏肉とかぼちゃの煮物 各40g	ごはん キャベツ・ツナ・トマトピューレ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	154
		90g				110g			
30	月	つぶしがゆ	人参ペースト 豆腐ペースト 各40g	ごはん 人参 豆腐	65	全がゆ	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐 各40g	ごはん 鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	144
		90g				110g			
31	火	つぶしがゆ	枝豆ペースト 白菜ペースト 各40g	ごはん 枝豆 白菜	83	全がゆ	鶏肉と玉葱の煮物 白菜とツナの煮物 各40g	ごはん 鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ 白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ	146
		90g				110g			

☆食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承下さい。

☆毎日お届けするお弁当は食品衛生上、毎日の午後1時までにお召上がり下さい。

☆離乳食メニューは卵、乳を使用しておりません。(卵・乳アレルギー対応のものになっております)