

令和8年 3月



離乳食献立表



ろっくひよこぶりスクール

		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
2	月	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	お麩と野菜入りスープマカロニ
3	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鮭と小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鮭と小松菜の味噌煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
4	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいときゅうりのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいときゅうりの煮物 スティック人参	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
5	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
6	金	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	スティックパン スープ しらすと玉ねぎの煮物
7	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
9	月	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすと白菜の煮物
10	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りさつま芋団子
11	水	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろときゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろときゅうりの煮物 スティックじゃが芋	青のり軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
12	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
13	金	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
14	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすときゅうりの煮物
16	月	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
17	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
18	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 豆腐とかぼちゃの煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
19	木	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 たらと大根の煮物
21	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
23	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと小松菜の煮物
24	火	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	かぼちゃおじや	野菜パン スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子とかぼちゃの煮物
25	水	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ ほうれん草の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
26	木	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
27	金	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
30	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 キャベツのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
31	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。
まずは離乳食に慣れていく事が大切です。
全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣れ、飲み込む練習を進めていきます。

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。
この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。
自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

