



令和8年3月分離乳食献立表



いろは保育園

日付			曜日	献立名			主な食品群		
				午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
2	16	月	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 鮭フレーク 白菜の塩昆布和え みそ汁	人参リゾット 白菜のコンソメ煮 清見オレンジ	さけ,塩昆布,かつお節,みそ	胚芽米	はくさい,にんじん,えのき,ねぎ,清見オレンジ	
3	17	火	ミルクまたはフォローアップミルク	鶏挽肉粥 青菜のお浸し すまし汁	食パン ほうれん草のスープ ヨーグルト	とり肉,かつお節,豆腐,ヨーグルト	胚芽米,砂糖,油,食パン	にんじん,さやいんげん,なばな,ほうれんそう,たまねぎ,ねぎ	
4	18	水	ヨーグルト	軟飯 キーマミルクカレー 菜果サラダ 麦茶	挽肉炒飯 キャロットスープ りんごやわらか煮	ヨーグルト,ぶた肉,ミルク	胚芽米,油,じゃがいも,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,きゅうり,レタス,りんご	
5	19	木	りんご果汁	食パン ハンバーグ さつま芋のサラダ ジュリアンヌスープ	ひじき軟飯 りんごやわらか煮	ぶた肉,卵,ミルク,とり肉	食パン,油,パン粉,砂糖,さつまいも,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,きゅうり,りんご,キャベツ,にんじん,もやし,ひじき	
6	31	金・火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 ポークチャップ コールスローサラダ オニオンスープ	人参リゾット 玉葱のコンソメ煮 挽肉スープ	ぶた肉,豆乳	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん	
7	21	土	バナナ	みそけんちんうどん 胡瓜のやわらか煮 麦茶	おかか粥 里芋煮 大根のスープ	とり肉,かつお節,みそ	干しうどん,さといも,胚芽米	バナナ,にんじん,だいこん,ねぎ,きゅうり	
9	23	月	ヨーグルト	軟飯 肉そぼろ 小松菜の海苔和え わかめスープ	ジャージャー麺 白桃缶	ヨーグルト,とり肉,のり,わかめ,ぶた肉,みそ	胚芽米,小麦粉,片栗粉,油,干しうどん,砂糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,しょうが,きゅうり,白桃缶	
10	24	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 たら煮つけ 大根と胡瓜の甘酢和え すまし汁	人参粥 豆腐のステーキ 大根のくたくた煮	たら,豆腐,かつお節	胚芽米,砂糖,油	しょうが,だいこん,きゅうり,にんじん,ねぎ	
11	25	水	りんご果汁	軟飯 しゅうまい 胡瓜のやわらか煮 中華スープ	かつお節おじや 玉葱のみそ汁 バナナ	ぶた肉,ミルク,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,油,片栗粉,しょうまいの皮,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,バナナ	
12	26	木	ミルクまたはフォローアップミルク	みそラーメン さわやかレモン漬け ヨーグルト	食パン 人参甘煮 野菜スープ	鳥がらだし,ぶた肉,ヨーグルト,みそ	中華めん,油,砂糖,食パン	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,キャベツ,はくさい,レモン	
13	27	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 ポークストロガノフ 和風グリーンサラダ 麦茶	玉葱粥 胡瓜のもみ漬け キャベツのスープ	ぶた肉,生クリーム,かつお節	胚芽米,油,バター,小麦粉,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム,レタス,キャベツ,きゅうり,トマトピューレ	
14	28	土	バナナ	スープスパゲティ スティックチーズ 麦茶	わかめ粥 ほうれん草のスープ ヨーグルト	ぶた肉,チーズ,わかめ,ヨーグルト	スパゲッティ,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
	30	月	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豚肉と白菜の炒め煮 もやしのもみ漬け 春雨スープ	豚挽肉粥 白菜と人参のおかか和え もやしのスープ	ぶた肉,かつお節	胚芽米,油,片栗粉,普通はるさめ	はくさい,にんじん,しょうが,ねぎ,もやし,こまつな,たまねぎ	

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。