

令和8年3月

●形状は、月齢などに合わせています。試していない食材がある場合や不安な食材がある場合は、早めに担任へご連絡ください。

| 日             | 曜日 | 初期食<br>(5~6か月)              | 中期食(7~8か月)                      |   | 後期食(9~11か月)                        |  | 完了食(12か月)  |  | 午後食(中期食・後期食)   |                             |
|---------------|----|-----------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--|----------------|-----------------------------|
|               |    |                             | 午前食                             |   | 午前食                                |  | 午前食  |  | 完了期・移行期食       |                             |
| 2<br>・<br>16  | 月  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | ささみ粥<br>白菜りんご和え<br>スープ<br>ヨーグルト | 米、ささみ<br>白菜、りんご<br>大根、玉ねぎ、人参<br>ヨーグルト       | ささみ粥<br>白菜りんご和え<br>スープ<br>ヨーグルト    | 米、ささみ<br>白菜、りんご<br>大根、玉ねぎ、人参<br>ヨーグルト          | 乳児食と同じ   |  | かぼちゃ粥<br>スープ   | 米、かぼちゃ<br>ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 3<br>・<br>17  | 火  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 七倍粥<br>ささみ野菜あん<br>スープ           | 米<br>ささみ<br>ほうれん草、人参<br>麩、大根、人参             | 五倍粥<br>ささみやわらか煮<br>ほうれん草サラダ<br>スープ | 米<br>ささみ<br>ほうれん草、人参<br>麩、大根、人参                | ・ちらし寿司→油揚げ、かんぴょう、れんこん、<br>椎茸抜き<br>・白和え→ちくわ、しらたき抜き  |  | 人参粥<br>スープ     | 米、人参<br>さつまいも、玉ねぎ           |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 4<br>・<br>18  | 水  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | パン粥<br>白身魚野菜あん<br>スープ           | 食パン、粉ミルク<br>白身魚<br>キャベツ、人参<br>白菜、玉ねぎ、人参、トマト | スティックパン<br>白身魚やわらか煮<br>スープ         | 食パン<br>白身魚<br>キャベツ、人参<br>白菜、玉ねぎ、人参、トマト<br>粉ミルク | 乳児食と同じ   |  | 豆腐粥<br>スープ     | 米、豆腐<br>じゃが芋、玉ねぎ、人参         |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 5<br>・<br>19  | 木  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 七倍粥<br>ささみ野菜煮<br>スープ<br>果物      | 米<br>ささみ<br>キャベツ、人参<br>ちんげん菜、人参<br>バナナ      | 五倍粥<br>ささみ野菜煮<br>スープ<br>果物         | 米<br>ささみ<br>キャベツ、人参<br>ちんげん菜、人参<br>バナナ         | ・春雨スープ→しめじ抜き                                       |  | マカロニきな粉<br>スープ | マカロニ、きな粉<br>もやし、人参          |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 6             | 金  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | くたくたうどん<br>小松菜の和え物              | うどん、ささみ、さつまいも<br>人参、もやし<br>小松菜、人参           | くたくたうどん<br>小松菜の和え物                 | うどん、ささみ、さつまいも<br>人参、もやし<br>小松菜、人参              | ・さつまいも汁うどん→さつまいも揚げ、こんにやく、ごぼう、しめじ抜き<br>・かしわ天→肉団子へ変更 |  | パン粥<br>スープ     | 食パン、粉ミルク<br>大根、玉ねぎ、人参       |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 7<br>・<br>21  | 土  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | ささみ粥<br>キャベツサラダ<br>スープ          | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>小松菜、玉ねぎ、人参              | ささみ粥<br>キャベツサラダ<br>スープ             | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>小松菜、玉ねぎ、人参                 | ・ちくわサラダ→ちくわ抜き                                      |  | のり粥<br>スープ     | 米、のり<br>人参、コーン、豆腐           |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 9<br>・<br>23  | 月  | おもゆ又は9倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ  | 七倍粥<br>白身魚野菜あん<br>スープ           | 米<br>白身魚<br>白菜、人参、もやし<br>人参、大根、玉ねぎ          | 五倍粥<br>白身魚やわらか煮<br>白菜磯和え<br>スープ    | 米<br>白身魚<br>白菜、人参、もやし、のり<br>人参、大根、玉ねぎ          | ・せんべい汁→ごぼう、椎茸抜き                                    |  | しらす粥<br>スープ    | 米、しらす<br>ささみ、玉ねぎ、人参         |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |
| 10<br>・<br>24 | 火  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | くたくたうどん<br>ささみ野菜煮               | うどん、玉ねぎ、キャベツ<br>ささみ、大根<br>人参、玉ねぎ            | くたくたうどん<br>ささみ野菜煮                  | うどん、玉ねぎ、キャベツ<br>ささみ、大根<br>人参、玉ねぎ               | ・塩ラーメン→かまぼこ抜き                                      |  | さつまいも粥<br>スープ  | 米、さつまいも<br>ほうれん草、人参、もやし     |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                                 |   |                                    |  |  |  |                |                             |

| 日付            | 曜日 | 初期食<br>(5~6か月)              | 中期食(7~8か月)             |  | 後期食(9~11か月)                         |   | 完了食(12か月)                           |  | 午後食(中期食・後期食) |                           |
|---------------|----|-----------------------------|------------------------|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--------------|---------------------------|
|               |    |                             | 午前食                    |  | 午前食                                 |   | 午前食                                 |  | 完了期・移行期食     |                           |
| 11<br>・<br>25 | 水  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 七倍粥<br>豆腐野菜あん<br>スープ   | 米<br>豆腐<br>かぼちゃ、人参<br>大根、人参              | 五倍粥<br>豆腐煮<br>かぼちゃサラダ<br>スープ        | 米<br>豆腐<br>かぼちゃ、人参<br>大根、人参                 | ・具だくさん汁→油揚げ、エリンギ抜き                  |  | パン粥<br>スープ   | 食パン、粉ミルク<br>ツナ、人参、玉ねぎ     |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 12            | 木  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 人参粥<br>白身魚野菜あん<br>スープ  | 米、人参<br>白身魚<br>ブロッコリー、人参<br>豆腐、白菜、玉ねぎ    | 人参粥<br>白身魚やわらか煮<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ | 米、人参<br>白身魚<br>ブロッコリー、人参<br>豆腐、白菜、玉ねぎ       | ・チャーハン→椎茸抜き                         |  | お粥<br>スープ    | 米<br>もやし、人参               |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 13            | 金  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | パン粥<br>ささみ野菜あん<br>スープ  | 食パン、粉ミルク<br>ささみ<br>じゃが芋、人参、コーン<br>かぶ、玉ねぎ | スティックパン<br>ささみ野菜あん<br>スープ           | 食パン<br>ささみ<br>じゃが芋、人参、コーン<br>かぶ、玉ねぎ<br>粉ミルク | ・かぶのぼかぼかスープ→椎茸抜き                    |  | のり粥<br>スープ   | 米、のり<br>玉ねぎ、豆腐、人参         |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 14<br>・<br>28 | 土  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | ささみ粥<br>キャベツサラダ<br>スープ | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>わかめ、もやし、人参           | ささみ粥<br>キャベツサラダ<br>スープ              | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>わかめ、もやし、人参              | ・チンジャオロース丼→たけのこ抜き                   |  | お粥<br>スープ    | 米<br>コーン、玉ねぎ、人参           |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 26            | 木  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | ささみ野菜粥<br>大根サラダ<br>スープ | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>大根、人参<br>コーン、玉ねぎ     | ささみ野菜粥<br>大根サラダ<br>スープ              | 米、ささみ<br>キャベツ、人参<br>大根、人参<br>コーン、玉ねぎ        | ・中華丼→たけのこ、椎茸抜き                      |  | ミルク粥<br>スープ  | 米、粉ミルク<br>人参、わかめ、玉ねぎ      |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 30            | 月  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 七倍粥<br>ささみ野菜煮<br>スープ   | 米<br>ささみ<br>白菜、もやし、人参<br>大根、玉ねぎ          | 五倍粥<br>ささみ野菜煮<br>スープ                | 米<br>ささみ<br>白菜、もやし、人参<br>大根、玉ねぎ             | ・すき焼き→しらたき、えのき抜き<br>・味噌汁→油揚げ、かまぼこ抜き |  | 豆腐粥<br>スープ   | 米、豆腐<br>ほうれん草、人参、麩        |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |
| 31            | 火  | おもゆ又は10倍がゆ<br>野菜ペースト<br>スープ | 七倍粥<br>ささみ野菜あん<br>スープ  | 米<br>ささみ<br>キャベツ、人参<br>豆腐、人参             | 五倍粥<br>ささみやわらか煮<br>キャベツサラダ<br>スープ   | 米<br>ささみ<br>キャベツ、人参<br>豆腐、人参                | ・チキン南蛮→肉団子へ変更<br>・お豆腐仲間汁→高野豆腐、油揚げ抜き |  | パン粥<br>スープ   | 食パン、粉ミルク<br>もやし、人参、玉ねぎ、のり |
| 乳児食と同じ        |    |                             |                        |  |                                     |   |                                     |  |              |                           |

★日々の給食は、サイクルメニューとなっています。行事や市場の都合により献立内容が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

★初期食の最初の進め方は、少量より無理がないよう調整しながら開始していきます。

★昼食・おやつには、麦茶・牛乳も含まれます。完了期の牛乳は家庭での試しが終わってから提供となります。