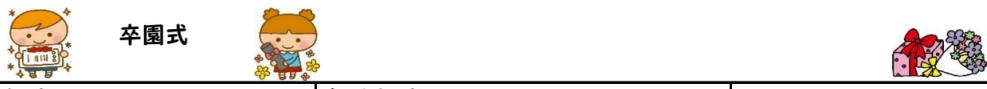


2026年度3月 離乳食献立表 門司保育所(みどり園)

日	幼児食			午前	離乳食 5~6カ月頃		離乳食 7カ月頃~	
	午前	昼食	午後おやつ		昼食		午後	
2月	牛乳	ごはん びっくりカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物 ヨーグルト	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 南瓜の煮物	野菜がゆ(米20・野菜) ヨーグルト	
3火	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー 麩のすまし汁 オレンジ	カルピス ひなあられ	ミルク	おじや(米10・鮭・野菜) すまし汁(野菜)・オレンジ	おじや(米20・鮭・野菜) ブロッコリー・オレンジ すまし汁(野菜)	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
4水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	ホットケーキ(HM・ミルク・野菜) 野菜スープ	
5木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーつぶし 野菜スープ	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜・トマトピューレ) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
6金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 春雨スープ 豆腐のそぼろあんかけ (ミンチ・野菜・片栗)	きな粉がゆ(米20) 野菜スープ	
7土	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし)	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
9月	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 オレンジ せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトサーモン 野菜スープ	全がゆ(米20) サーモンシチュー(鮭・ルウ・野菜) 野菜サラダ	パンがゆ(ミルク・野菜) オレンジ	
10火	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・ポテト・野菜) 野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
11水	牛乳	ごはん れんこんハンバーグ トマト ほうれん草のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトのトマト煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) トマト・みそ汁(野菜)	ツナがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
12木	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *凍豆腐の スティックドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(キャベツ) 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
13金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
14土	 卒園式							
16月	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) すり身団子入りみそ汁(豆腐・野菜) ポテトサラダ	ミルクがゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
17火	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参) 野菜スープ	全がゆ(米20) キャベツスープ レバーのトマト煮 (ポテト・野菜・ケチャップ)	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
18水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	ホットケーキ(HM・ミルク・野菜) ヨーグルト	
19木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	野菜がゆ(米20・野菜) おろしりんご煮	
21土	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のだし煮(野菜) すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 春雨スープ 豆腐のそぼろあんかけ (ミンチ・野菜・片栗)	野菜がゆ(米20) 野菜スープ	
23月	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 *きつねおにぎり	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし)	ミネストローネスープ (パスタ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜スティック	ミルクがゆ(米20・野菜) 野菜スープ	
24火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーの胡麻マヨあえ わかめとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリー すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) ブロッコリーのそぼろ煮(片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ	
25水	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉じゃが(ミンチ・ポテト・野菜) 野菜スープ	チーズがゆ(米20) 野菜スープ	
26木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーつぶし 野菜スープ	全がゆ(米20) トマト煮(ミンチ・野菜・トマトピューレ) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
27金	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 メロンパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトのトマト煮 すまし汁(野菜)	全がゆ(米20) 豆腐ハンバーグ(ミンチ・野菜) 人参スティック・みそ汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)	
28土	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物 野菜スープ	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) ポテトサラダ	ツナがゆ(米20・野菜) おろしりんご煮	
30月	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ピザトースト	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(キャベツ) 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) わかめスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ	
31火	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 *フライドポテト	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜・だし) バナナ	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) バナナ	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スープ	

食べる意欲を育てましょう

おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろな物を自分で食べて食べ物の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。子ども自身が「食べてみよう!食べたい!」と思わない限り、口には運ばれません。食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿が何よりの食育です。

