

### 3 月分離乳食予定献立表

( )は後期食のみ使用します 令和7年度 柏市立保育園

日	曜日	食事	主な材料				対応				
			穀類	芋類	油脂・砂糖	たんぱく質食品		野菜・果物			
2	月	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉 豆腐	人参 玉ねぎ	
		中期	おかゆ	豆腐と野菜のみそ煮	ポテトスープ				みそ		
		後期	硬がゆ	豆腐と野菜のみそ煮	ポテトスープ						
3	火	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米		砂糖	鶏胸肉	人参 小松菜	
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜の煮物	すまし汁				鶏胸肉 (卵)	玉ねぎ かぼちゃ	
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜の煮物	かきたま汁					チンゲン菜	
4	水	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米		砂糖	かれい みそ	人参 キャベツ	
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ 小松菜	
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					大根	
5	木	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋		鶏胸肉	人参 キャベツ	
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜のケチャップ煮	キャベツスープ					玉ねぎ	
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜のケチャップ煮	キャベツスープ						手づかみ用じゃが芋
6	金	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参 ほうれん草	
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ	
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁						
7	土	初期	つぶし野菜がゆ	野菜ペースト	スープ	米				人参 キャベツ	
		中期	野菜のおかゆ		オニオンスープ					玉ねぎ	
		後期	ツナと野菜のおかゆ		オニオンスープ				(ツナ)	(もも缶)	
9	月	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖		人参 キャベツ	
		中期	おかゆ	野菜の煮物	人参スープ					玉ねぎ	
		後期	硬がゆ	ツナと野菜の煮物	コーン入りスープ				(ツナ)	(コーン)	
10	火	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参 かぼちゃ	
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					玉ねぎ	
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁						
11	水	初期	つぶし野菜がゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 キャベツ	
		中期	煮込みうどん		ポテトスープ	乾麺			鶏胸肉	玉ねぎ	
		後期	煮込みうどん		ポテトスープ						手づかみ用人参
12	木	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米		砂糖	かれい みそ	玉ねぎ キャベツ	
		中期	おかゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					小松菜 かぼちゃ	
		後期	硬がゆ	魚と野菜の煮物	みそ汁					豆腐	
13	金	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉	人参 キャベツ	
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜の煮物	すまし汁					玉ねぎ チンゲン菜	
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜の煮物	すまし汁						
14	土	初期	つぶし野菜がゆ	野菜ペースト	スープ	米				人参 キャベツ	
		中期	鶏肉と野菜のおかゆ		キャベツスープ				鶏胸肉	玉ねぎ	
		後期	鶏肉と野菜のおかゆ		キャベツスープ					(もも缶)	
16	月	初期	つぶしがゆ	野菜ペースト	スープ	米	じゃが芋			人参 小松菜	
		中期	おかゆ	鶏肉と野菜のみそ煮	ポテトスープ			砂糖	鶏胸肉 みそ	玉ねぎ	
		後期	硬がゆ	鶏肉と野菜のみそ煮	わかめスープ				(わかめ)		

物資購入の都合上、献立を変更することがありますが、ご了承ください。  
後期食になると、離乳食のすすみ具合によって少量のおやつが出ることがあります。

後期食には手づかみ食とカミカミの練習のため  
大きめに煮た野菜が出ます。

日	曜日	食事	主な材料				対応	
			穀類	芋類	油脂・砂糖	たんぱく質食品		野菜・果物
17	火	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	さつま芋	砂糖	かれい みそ	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁					大根	
		後期 硬がゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁						
18	水	初期 つぶし野菜がゆ スープ	米	さつま芋		鶏胸肉	人参 小松菜	
		中期 煮込みうどん オニオンスープ					玉ねぎ	
		後期 煮込みうどん オニオンスープ 手づかみ用さつま芋						
19	木	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参 ほうれん草	
		中期 おかゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁					大根	
		後期 硬がゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁						
20	金	初期	春分の日 					
		中期						
		後期						
21	土	初期 つぶし野菜がゆ スープ	米	じゃが芋			人参 玉ねぎ	
		中期 野菜のおかゆ ポテトスープ						
		後期 ツナと野菜のおかゆ ポテトスープ もも缶					(ツナ) (もも缶)	
23	月	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	じゃが芋		鶏胸肉	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮 オニオンスープ					玉ねぎ	
		後期 硬がゆ 鶏肉と野菜のケチャップ煮 オニオンスープ						
24	火	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米		砂糖	かれい みそ	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 魚と野菜のみそ煮 すまし汁					玉ねぎ 大根	
		後期 硬がゆ 魚と野菜のみそ煮 すまし汁					小松菜	
25	水	初期 つぶし野菜がゆ スープ	米	さつま芋		鶏胸肉	人参 チンゲン菜	
		中期 煮込みうどん キャベツスープ					玉ねぎ キャベツ	
		後期 煮込みうどん キャベツスープ 手づかみ用さつま芋						
26	木	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 ベジタブルスープ					玉ねぎ	
		後期 硬がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ベジタブルスープ						
27	金	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	じゃが芋	砂糖	かれい みそ	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁					小松菜	
		後期 硬がゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁						
28	土	初期 つぶし野菜がゆ スープ	米	じゃが芋		鶏胸肉	人参 小松菜	
		中期 鶏肉と野菜のおかゆ ポテトスープ					玉ねぎ	
		後期 鶏肉と野菜のおかゆ ポテトスープ もも缶					(もも缶)	
30	月	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米	じゃが芋	砂糖	鶏胸肉	人参 キャベツ	
		中期 おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜スープ					玉ねぎ チンゲン菜	
		後期 硬がゆ 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜スープ						
31	火	初期 つぶしがゆ 野菜ペースト スープ	米		砂糖	豆腐	人参 大根	
		中期 おかゆ 野菜の煮物 すまし汁					玉ねぎ 小松菜	
		後期 硬がゆ 野菜の煮物 すまし汁						