



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	御飯、★もやしのみそ汁、おでん	御飯、豆腐わかめスープ、★ブルコギ風炒め、オレンジ	手まり寿司、あおさ汁、鶏のから揚げ、★ブロッコリーのミモザサラダ	御飯、★白菜とあさりのみそ汁、★肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物	★トマトクリームパスタ、★野菜コンソメスープ、ごぼうとツナのサラダ、パイン缶	御飯、★かぼちゃのみそ汁、★和風あんかけミートボール、ほうれん草の磯あえ	★野菜そぼろ丼、なめこのみそ汁、バナナ
昼おやつ	牛乳、かぼちゃのいとこ煮	麦茶、★カレーパン	牛乳、★桃色いちご蒸しパン	牛乳、ほうれん草クッキー	牛乳、焼きいも	麦茶、豆乳バナナコッタ	牛乳、レモンケーキ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	御飯、★豆腐のすまし汁、豚肉とごぼうの炒め煮	御飯、★中華スープ、★鶏肉のチリソース風、大根のピクルス	ロールパン、★豆乳コンソメスープ、★魚のポワレあさりソース、のり塩ポテト	わかめ御飯、★はくさいと油揚げのみそ汁、鮭のさっぱりおろし煮、ほうれん草のごま和え	御飯、★こまつなのみそ汁、★豚肉のしょうが焼き、キャロットラペ風サラダ	★ジャージャーうどん、★キャベツとチンゲンサイの中華スープ、さつま芋の甘煮、オレンジ	御飯、五目みそ汁、★豚肉とたまねぎのソテー
昼おやつ	麦茶、★ツナサンド	牛乳、マカロニきな粉	麦茶、しらすごまおにぎり	牛乳、アップルポテト	牛乳、あんドーナツ	麦茶、黒糖黒ごま蒸しパン	麦茶、★納豆入りお好み焼き
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★カレー焼きビーフン、★卵スープ	★あさりひじき御飯、★たけのこのすまし汁、魚のみそ煮、もやしとトマトのごま酢あえ	三色そぼろどんぶり、★じゃがいものみそ汁、ピーマンの塩昆布あえ、★いちご	御飯、こまつなともやしのみそ汁、★つくねの照り焼き、いもなます(長野県の郷土料理)	コッペパン、★サーモン豆乳シチュー、★コールスローサラダ、オレンジ	★みそ炒め丼、★かき玉汁	御飯、★さつまいもとチンゲンサイのみそ汁、★肉豆腐
昼おやつ	牛乳、バナナ、麩のラスク	麦茶、フルーツパパロア	牛乳、のりごまクッキー	麦茶、ハムマヨパン	麦茶、ぼたもち	牛乳、にんじんのカップケーキ	牛乳、あずき蒸しパン
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★チャーハン、★はるさめスープ、ヨーグルト	御飯、だいこんのみそ汁、山賊焼き(長野県の郷土料理)、ほうれんそうのナムル	御飯、白菜とかぼちゃのみそ汁、魚の照り焼き、★ブロッコリーのおかか和え、パイン缶	鶏飯、切干大根の旨煮、★きゅうりとキャベツの甘酢、バナナ	御飯、★なすのみそ汁、★白身魚のふんわり卵とじ、金平ごぼう	食パン、★野菜コンソメスープ、★鶏肉のアップルソース、ポテトサラダ	御飯、★こまつなとわかめのみそ汁、★筑前煮
昼おやつ	牛乳、シュガートースト	牛乳、きな粉ポテト	牛乳、マーブルケーキ	麦茶、かぼちゃプリン	牛乳、大学芋	麦茶、焼きもろこしおにぎり	牛乳、きなこ蒸しパン
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい				
昼食	★親子うどん、★ブロッコリーとひじきのソテー、みかん缶	★たけのこ入り混ぜご飯、ほうれんそうのすまし汁、魚の竜田揚げ、はるさめの酢の物	御飯、★トマトスープ、★ミートローフ、大根とツナのサラダ			★マークのある献立は旬の食材を使用しています	
昼おやつ	牛乳、ホットケーキ	牛乳、ピーチゼリー	麦茶、どら焼き				

2026年  
3月  
離乳食 - 初期  
献立表



©2026 SAO

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝おやつ							
昼食	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝おやつ							
昼食	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝おやつ							
昼食	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ							
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝おやつ							
昼食	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝おやつ							
昼食	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト				
昼おやつ							

# 2026年 3月

## 離乳食 - 中期

### 献立表



©2026 SAO

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、たまねぎのみそ風味だし煮、おでん風煮物	全粥、こまつなスープ、豆腐と野菜の和風煮	鮭とコーン粥、だいこんのすまし汁、鶏肉とブロッコリーのやわらか煮	全粥、白菜のみそ風味だし煮、野菜の卵とじ	全粥、野菜スープ、鶏肉と野菜のトマト煮	全粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、豆腐と野菜の和風煮	野菜そぼろ粥、だいこんのみそ風味だし煮
昼おやつ	蒸しかぼちゃ	クッキー	クッキー	ほうれん草とにんじんのとろとろ煮	蒸しいも	かぼちゃのだし煮	バナナ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、たまねぎのすまし汁、豆腐とキャベツのとろとろ煮	全粥、チンゲンサイのスープ、鶏肉と野菜のやわらか煮	全粥、コーンスープ、魚と野菜の煮物	全粥、はくさいのみそ風味だし煮、鮭のさっぱりおろし煮	全粥、こまつなのみそ風味だし煮、豆腐とたまねぎのやわらか煮	ひき肉のみそあんかけうどん、キャベツのコーン煮	全粥、だいこんのみそ風味だし煮、じゃがいもの煮物
昼おやつ	クッキー	大根のやわらかみそ煮	じゃがいものだし煮	蒸し芋	クッキー	蒸し芋	納豆粥
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、キャベツスープ、野菜の卵とじ	全粥、トマトスープ、魚のみそ煮	三色粥、じゃがいものみそ風味だし煮	全粥、こまつなのみそ風味だし煮、そぼろ煮	全粥、キャベツのスープ、鮭の和風煮	みそ粥、たまねぎスープ	全粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、豆腐のとろとろ煮
昼おやつ	麩とバナナのとろとろ煮	クッキー	クッキー	じゃがいものコーン煮	クッキー	にんじん粥	さつまいものだし煮
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	おじや風、はくさいスープ	全粥、だいこんのみそ風味だし煮、鶏肉とほうれんそうのやわらか煮	全粥、白菜のみそ風味だし煮、魚とブロッコリーの和風煮	全粥、キャベツのすまし汁、鶏むね肉とかぼちゃの煮物	全粥、なすのみそ風味だし煮、白身魚と野菜の煮物	全粥、野菜スープ、鶏じゃが	全粥、こまつなのみそ風味だし煮、筑前煮
昼おやつ	クッキー	蒸し芋	蒸しかぼちゃ	バナナ	いも粥	コーン粥	クッキー
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい				
昼食	あったかうどん、ブロッコリーのやわらか煮	全粥、ほうれんそうのすまし汁、魚のコーン煮	全粥、トマトスープ、豆腐と大根のとろとろ煮				
昼おやつ	クッキー	クッキー	じゃがいものだし煮				

# 2026年 3月

## 離乳食 後期 献立表



©2026 SAO

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、もやしのみそ風味だし煮、おでん風煮物	硬粥、こまつなわかめスープ、豆腐と野菜の和風煮	鮭とコーン粥、だいこんのすまし汁、鶏肉とブロッコリーのやわらか煮	硬粥、白菜とこねぎのみそ風味だし煮、肉じゃが	トマト煮込みパスタ、野菜スープ	硬粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、豆腐と野菜の和風煮	野菜そぼろ粥、だいこんのみそ風味だし煮
昼おやつ	蒸しかぼちゃ	クッキー	クッキー	ほうれん草とにんじんのだし煮	蒸しいも	かぼちゃのお焼き	バナナ
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、豆腐のすまし汁、豚肉とキャベツの炒め煮	硬粥、チンゲンサイとわかめのスープ、鶏肉のケチャップ煮	硬粥、コーンスープ、魚と野菜の煮物	硬粥、はくさいのみそ風味だし煮、鮭のさっぱりおろし煮	硬粥、こまつなのみそ風味だし煮、豚肉とたまねぎのやわらか煮	ひき肉のみそあんかけうどん、キャベツのコーン煮	硬粥、だいこんのみそ風味だし煮、肉じゃが
昼おやつ	クッキー	大根のやわらかみそ煮	じゃがいもお焼き	さつま芋の甘煮	クッキー	蒸し芋	納豆粥
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、卵スープ、豚肉と野菜の炒め煮	硬粥、トマトスープ、魚とにんじのみそ煮	三色粥、じゃがいもののみそ風味だし煮	硬粥、こまつなともやしのみそ風味だし煮、つくねの照り焼き	硬粥、キャベツのスープ、鮭の和風煮	みそ粥、たまねぎスープ	硬粥、チンゲンサイのみそ風味だし煮、肉豆腐
昼おやつ	麩とバナナのとろとろ煮	クッキー	クッキー	じゃがいものコーン煮	クッキー	にんじん粥	さつまいものお焼き
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	おじや風、はくさいスープ	硬粥、だいこんのみそ風味だし煮、鶏肉とほうれんそうのやわらか煮	硬粥、白菜のみそ風味だし煮、魚とブロッコリーの和風煮	硬粥、キャベツのすまし汁、鶏むね肉とかぼちゃの煮物	硬粥、なすのみそ風味だし煮、白身魚と野菜の煮物	食パン、野菜スープ、鶏じゃが	硬粥、こまつなとわかめのみそ風味だし煮、筑前煮
昼おやつ	クッキー	さつまいもの甘煮	蒸しかぼちゃ	バナナ	いも粥	コーン粥	クッキー
	29(日)	30(月)	31(火)				
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい				
昼食	あったかうどん、ブロッコリーとひじきのやわらか煮	硬粥、ほうれんそうのすまし汁、魚のコーン煮	硬粥、トマトスープ、そぼろ煮				
昼おやつ	クッキー	クッキー	じゃがいものお焼き				