

2026年 3月 離乳食献立表 (初期)

中野区保育園・幼稚園課

曜日		月			水		木		金		土			
日		2 16 30			3 17 31		4 18		5 19		6 7 21			
午前 	主食	おかゆ			おかゆ		おかゆ		おかゆ		おかゆ		くたくた煮うどん	
	副食	玉葱煮つぶし 人参煮つぶし スープ			玉葱煮つぶし キャベツの煮つぶし スープ		白身魚の煮つぶし つぶしトマト スープ		玉葱煮つぶし ブロッコリーの煮つぶし スープ		人参の煮つぶし じゃが芋の煮つぶし スープ		じゃが芋の煮つぶし 胡瓜の煮つぶし	
	材料	米 玉葱 人参 じゃが芋 かつおだし			米 玉葱 キャベツ かつおだし 片栗粉 青菜 かつおだし		米 白身魚 かつおだし 片栗粉 トマト 葱 かつおだし		米 玉葱 ブロッコリー かつおだし 片栗粉 キャベツ かつおだし		米 人参 じゃが芋 玉葱 かつおだし		乾めん 玉葱 青菜 かつおだし じゃが芋 胡瓜	
曜日		月			火		水		木		金		土	
日		9 23			10 24		11 25		12 26		13 27		14 28	
午前	主食	おかゆ			おかゆ		おかゆ		おかゆ		くたくた煮うどん		おかゆ	
	副食	玉葱煮つぶし カリフラワーの煮つぶし スープ			豆腐の煮つぶし 青菜の煮つぶし スープ		白身魚の煮つぶし つぶしトマト スープ		豆腐の煮つぶし 南瓜の煮つぶし スープ		じゃが芋の煮つぶし 人参の煮つぶし		玉葱煮つぶし キャベツの煮つぶし スープ	
	材料	米 玉葱 カリフラワー かつおだし 片栗粉 人参 スープ			米 豆腐 かつおだし 片栗粉 青菜 かつおだし 片栗粉 玉葱 かつおだし		米 白身魚 かつおだし 片栗粉 トマト 青菜 かつおだし		米 豆腐 かつおだし 片栗粉 南瓜 白菜 かつおだし		乾めん 人参 玉葱 かつおだし じゃが芋 人参		米 玉葱 キャベツ かつおだし 片栗粉 葱 かつおだし	

* 野菜は柔らかく茹でてから調理しています。
* スープは野菜の煮汁を使用しています。

* 献立内容は都合により内容を変更する場合があります。

