



3月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(後期(9か月~11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	かゆ 鶏じゃがとひじきの煮物 豚汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、ひじき 豚肉、みそ	人参 大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参	鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜と豆腐のくず煮 バナナ	全がゆ(精白米) 片栗粉	豆腐	大根、青ねぎ、人参 バナナ	しょう油、昆布
03 火	昼食	あけぼのがゆ 土佐煮 すまし汁	全がゆ(精白米) 三温糖	ちりめんじゃこ 豆腐	人参 きゃべつ、ほうれん草 えのきたけ	昆布 かつお節、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	きゃべつ、人参、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし、塩
04 水	昼食	かゆ 豚肉のトマト煮 野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋 三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、小松菜	ケチャップ、塩 しょう油
	午後おやつ	かゆ かぼちゃがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	かぼちゃ きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
05 木	昼食	かゆ さわらの煮つけ 小松菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 三温糖	さわら みそ	小松菜 白菜、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋	ツナ水煮缶	小松菜、かぼちゃ、人参	しょう油
06 金	昼食	かゆ 洋風ツナじゃが きゃべつの煮物	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖 三温糖	ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参	ケチャップ、塩 しょう油
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり	鰹だし、しょう油
09 月	昼食	かゆ 中華煮 きのこスープ	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参 小松菜、しめじ、えのきたけ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティ	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、人参、小松菜 バナナ	鰹だし、しょう油(淡)
10 火	昼食	かゆ 鮭と野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	さけ 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参 大根、人参	しょう油、かつおだし汁 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜のスープ煮 いよかん	全がゆ(精白米)		かぼちゃ、玉ねぎ、人参 いよかん	鰹だし、塩、しょう油(淡)
11 水	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋がゆ ツナと野菜スープ煮	全がゆ(精白米)、さつま芋 じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
12 木	昼食	かゆ ひき肉と野菜の炒め煮 豆腐汁	全がゆ(精白米) 三温糖	牛ミンチ 豆腐、わかめ	ほうれん草、人参、千切り大根 きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらす入り二色がゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	ほうれん草、人参 かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
13 金	昼食	かゆ さわらのムニエル 切干大根の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、片栗粉 三温糖	さわら 豆腐、みそ	人参、千切り大根 玉ねぎ、小松菜	塩 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	ゆでうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)、昆布

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



3月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2026年03月

精華町立保育所(後期(9か月~11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	昼食	かゆ 牛と野菜のくたくた煮 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) 三温糖	牛肉	玉ねぎ、きゃべつ、人参 青ねぎ、人参、千切り大根	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティ	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
17 火	昼食	あけぼのがゆ 鶏のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉	鶏むね肉(皮付き) 豆腐	人参 人参、ブロッコリー きゃべつ	昆布 しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁 いちご	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ いちご	鰹だし
18 水	昼食	かゆ 豚じゃが(トマト味) きゃべつスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、小松菜、人参	ケチャップ 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	かぼちゃ 小松菜、玉ねぎ、人参	鰹だし、しょう油
19 木	昼食	かゆ 白身魚の煮つけ じゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋、三温糖	かれい 豆腐、わかめ、みそ	人参 きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこがゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	きな粉 みそ	かぼちゃ、人参、きゃべつ	鰹だし
23 月	昼食	かゆ 牛肉の炒め煮 豆腐スープ	全がゆ(精白米) なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、チンゲンサイ	塩、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
24 火	昼食	かゆ ツナときゃべつの含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	ツナ水煮缶 みそ	きゃべつ、きゅうり 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のみそ汁	全がゆ(精白米)	豆腐、みそ	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
25 水	昼食	かゆ ひじきオムレツ ゆで野菜 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油 じゃが芋	卵、鶏ひき肉、ひじき みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩 塩 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ ツナと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 片栗粉	きな粉 ツナ水煮缶	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
26 木	昼食	かゆ 白身魚の塩焼き きゃべつの軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米)	白身魚 みそ	きゃべつ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	塩 塩 煮干し
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
27 金	昼食	かゆ 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、人参	鰹だし、しょう油(淡) 煮干し
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜の軟らか煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	玉ねぎ、ほうれん草、人参	鰹だし、塩、しょう油
30 月	昼食	かゆ ささみと野菜のくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉	ささみ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	きゃべつ、玉ねぎ、かぼちゃ	鰹だし、しょう油
31 火	昼食	かゆ さわらときゃべつのやわらか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら みそ	きゃべつ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油

* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。