



# 献立表

2026年03月  
こじか福祉会 離乳食

日	曜	午前後期	初期	中期	午後後期
1	日				
2	月	お粥 カレイの塩焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁
3	火	野菜ドリア ジャガイモの煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 豆腐ソテー オニオンスープ
4	水	お粥 さつまいものチーズ焼き キャベツスープ	魚	チーズ	カレイのお粥 根菜の味噌煮 すまし汁
5	木	お粥 豆腐の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 つくね焼き みそ汁
6	金	お粥 カレイの野菜あんかけ みそ汁	魚	魚	お粥 豆腐とキャベツの煮物 みそ汁
7	土	チーズ粥 野菜の煮物 みそ汁	豆腐	チーズ	鶏雑炊 さつまいもの煮物
8	日				
9	月	お粥 カレイの味噌煮 すまし汁	魚	魚	お粥 南瓜と野菜の旨煮 鶏団子汁
10	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 ジャガイモのそぼろがけ みそ汁
11	水	チーズ粥 野菜のトロトロ煮 みそ汁	魚	チーズ	お粥 白身魚と野菜の味噌煮 すまし汁
12	木	お粥 野菜の旨煮 豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐	お粥 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁
13	金	お粥 カレイのソテー 野菜スープ	魚	魚	根菜ドリア 貝だくさんスープ
14	土	チキンドリア 温野菜 かぶスープ	豆腐	チーズ	野菜粥 豆腐とさつまいもの煮物 みそ汁
15	日				
16	月	お粥 カレイの塩焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁
17	火	お粥 豆腐ソテー オニオンスープ	豆腐	豆腐	野菜ドリア ジャガイモの煮物 みそ汁
18	水	お粥 さつまいものチーズ焼き キャベツスープ	魚	チーズ	カレイのお粥 根菜の味噌煮 すまし汁
19	木	お粥 豆腐の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 つくね焼き みそ汁
20	金				
21	土	チーズ粥 野菜の煮物 みそ汁	豆腐	チーズ	鶏雑炊 さつまいもの煮物
22	日				
23	月	お粥 カレイの味噌煮 すまし汁	魚	魚	お粥 南瓜と野菜の旨煮 鶏団子汁
24	火	お粥 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 ジャガイモのそぼろがけ みそ汁
25	水	チーズ粥 野菜のトロトロ煮 みそ汁	魚	チーズ	お粥 白身魚と野菜の味噌煮 すまし汁
26	木	お粥 野菜の旨煮 豆腐の味噌汁	豆腐	豆腐	お粥 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁
27	金	お粥 カレイと野菜のスープ煮 ヨーグルト	魚	魚	根菜ドリア 貝だくさんスープ
28	土	チキンドリア 温野菜 かぶスープ	豆腐	チーズ	野菜粥 豆腐とさつまいもの煮物 みそ汁
29	日				
30	月	お粥 カレイの塩焼き みそ汁	魚	魚	お粥 鶏肉と南瓜の煮物 みそ汁
31	火	野菜ドリア ジャガイモの煮物 みそ汁	豆腐	豆腐	お粥 豆腐ソテー オニオンスープ

◎後期食は午前か午後のどちらかにフルーツがつきます。

◎初期食・中期食は、午前中のたんぱく源のみ記載してあります。