

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年3月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
月	2 16 30	豆腐そぼろかゆ 白菜の煮物 かぶとチンゲン菜のスープ	米 豆腐 鶏ひき肉 葱 人参 だし汁 白菜 人参 だし汁 かぶ かぶの葉 チンゲン菜 だし汁
火	3 17 31	(3日) 人参かゆ / (17・31日) 7倍かゆ カレイの煮物 きゅうりのだし煮 葱のスープ	(3日) 米 人参 だし汁 / (17・31日) 米 カレイ だし汁 片栗粉 きゅうり だし汁 葱 だし / (17・31日) 葱 人参 だし汁
水	4 18	7倍かゆ 鶏肉と小松菜の煮物 キャベツの煮物 さつま芋のスープ	米 鶏ひき肉 人参 小松菜 だし汁 片栗粉 キャベツ もやし だし汁 さつま芋 大根 だし汁
木	5 19	鶏肉うどん じゃが芋の煮物 小松菜の煮物	うどん 鶏ひき肉 葱 人参 だし汁 じゃが芋 いんげん だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁
金	6	7倍かゆ 鶏そぼろ煮 ほうれん草の煮物 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 だし汁 ほうれん草 もやし 人参 だし汁 豆腐 だし汁
土	7 21	しらすうどん 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	うどん しらす キャベツ 玉ねぎ だし汁 鶏ひき肉 人参 だし汁 ブロッコリー だし汁 片栗粉

曜日	日付	献立名	材料名
月	9 23	7倍かゆ 鶏肉の煮物 キャベツのだし煮 かぶと人参のスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 キャベツ だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁
火	10 24	7倍かゆ カレイの煮物 小松菜の煮物 白菜のスープ	米 カレイ だし汁 片栗粉 小松菜 人参 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁
水	11 25	混ぜかゆ 豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 大根のスープ	米 かつお節 青のり 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 だし汁 ブロッコリー 人参 だし汁 大根 葱 だし汁
木	12 26	7倍かゆ カレイの煮物 そぼろ煮 玉ねぎのスープ	米 カレイ だし汁 片栗粉 鶏ひき肉 人参 だし汁 玉ねぎ キャベツ だし汁
金	13 27	パンかゆ 鶏肉のだし煮 さつま芋サラダ コーンスープ	食パン 鶏ひき肉 片栗粉 だし汁 さつま芋 きゅうり 人参 クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁
土	14 28	肉野菜かゆ じゃが芋のだし煮 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 白菜 人参 玉ねぎ だし汁 じゃが芋 だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。