



3月離乳食予定献立表



3月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の柔らかか煮	パン(米)/玉ねぎ /キャベツ/豆腐	全粥 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の柔らかか煮	米/玉ねぎ/キャベ ツ/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/キャベ ツ/豆腐	芋がゆ 育児用ミルク
3 月	全粥~軟飯 すまし汁 あんかけ豆腐 煮浸し	米/おつゆ麩/わか め/豆腐/人参/ほう れん草	全粥 すまし汁 あんかけ豆腐 煮浸し	米/おつゆ麩/わか め/豆腐/人参/ほう れん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/ほうれん 草/豆腐	パン粥~トースト (いちご) 育児用ミルク
4 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/なす/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/肉/ト マト	全粥 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/なす/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ/肉/ト マト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/トマト/	焼いも(茹で) 育児用ミルク
5 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のあんとし 煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/魚/人参/白菜	全粥 味噌汁 魚のあんとし 煮浸し	米/かぼちゃ/わか め/魚/人参/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/かぼちゃ/人参/ 白菜/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
6 木	全粥~軟飯 味噌汁 マーボー豆腐風 煮物	米/キャベツ/玉 ねぎ/豆腐/ひき 肉/人参/大根	全粥 味噌汁 マーボー豆腐風 煮物	米/キャベツ/玉 ねぎ/豆腐/ひき 肉/人参/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人 参/大根/豆腐	果物 (りんご コンポート) 育児用ミルク
7 金	全粥~軟飯 トマトスープ かぼちゃのそぼろ 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/か ぼちゃ/ひき肉/い ちご	全粥 トマトスープ かぼちゃのそぼろ 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/トマト/か ぼちゃ/ひき肉/い ちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/トマト/かぼ ちゃ	ホットケーキ 育児用ミルク
8 土	全粥~軟飯 味噌汁 煮浸し 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/もやし/人参/肉 /白菜/バナナ	全粥~軟飯 味噌汁 煮浸し 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/肉/白菜/ バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/玉ねぎ/人 参	野菜がゆ 育児用ミルク
10 月	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らかか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/ 人参/玉ねぎ/ひじ き	全粥 コーンスープ 魚のりんごソース煮 煮浸し	米/玉ねぎ/コーン/ 魚/りんご/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/玉ねぎ/小松菜/ コーン/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
11 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らかか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/ 人参/玉ねぎ/ひじ き	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らかか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/ 人参/玉ねぎ/ひじ き	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/人 参/玉ねぎ	焼いも(茹で) 育児用ミルク
12 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のおろし煮 和え物	米/小松菜/魚/大根 /きゅうり/わかめ	全粥 味噌汁 魚のおろし煮 和え物	米/小松菜/魚/大根 /きゅうり/わかめ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/小松菜/大根/ きゅうり/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
13 木	もずく粥 野菜スープ 煮物 ヨーグルト	米/もずく/ひき肉/ 玉ねぎ/人参/オク ラ/コーン/じゃが 芋/プレーンヨー グルト	全粥 野菜スープ そば煮 煮物	米/ひき肉/玉ねぎ/ 人参/オクラ/じゃ が芋/プレーンヨー グルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/オク ラ/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
14 金	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/ト マト/オレンジ	全粥 野菜スープ トマト煮 果物	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/ひき肉/ト マト/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ/	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
15 土	全粥~軟飯 真たくさん味噌汁 煮浸し 果物	米/大根/じゃが芋/ 肉/人参/キャベツ/ バナナ	全粥 真たくさん味噌汁 煮浸し 果物	米/大根/じゃが芋/ 肉/人参/キャベツ/ バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/じゃが芋/ 人参/キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク

3月	屋 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/キャベツ/人参/ 肉/玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	全粥 野菜スープ トマト煮	米/キャベツ/人参/ 肉/玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト	焼いも(茹で) 育児用ミルク
18火	全粥~軟飯 野菜スープ チキンの柔らかか煮 おかか煮	米/かぼちゃ/コー ン/玉ねぎ/人参/ ピーマン/肉/いん げん	全粥 野菜スープ チキンの柔らかか煮 おかか煮	米/かぼちゃ/コー ン/玉ねぎ/人参/ ピーマン/肉/いん げん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/玉ね ぎ/人参	ヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
19水	全粥~軟飯 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐 /魚/玉ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/もや し	全粥 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐 /魚/玉ねぎ/ピーマ ン/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/人参/玉ね ぎ/豆腐	パン粥~トースト (バターシュガー) 育児用ミルク
21金	全粥~軟飯 豆乳入り味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマト	米/大根/白菜/肉/ 豆乳/肉/マーマ レード/トマト	全粥 豆乳入り味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマト	米/大根/白菜/肉/ 豆乳/肉/マーマ レード/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/白菜/人参 /トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
22土	全粥~軟飯 スープ 肉と野菜の柔らかか煮 ヨーグルト	米/わかめ/コーン/ 玉ねぎ/チンゲン菜 /ピーマン/肉/ブ レーンヨーグルト	全粥 スープ 肉と野菜の柔らかか煮 ヨーグルト	米/わかめ/コーン/ 玉ねぎ/チンゲン菜 /ピーマン/肉/ブ レーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/チンゲ ン菜/コーン	野菜がゆ 育児用ミルク
24月	全粥~軟飯 味噌汁 肉の柔らかか煮 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/ほう れん草/人参/もや し	全粥 味噌汁 肉の柔らかか煮 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/ほう れん草/人参/もや し	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/人 参/玉ねぎ	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
25火	全粥~軟飯 豆腐のすまし そば煮 ポテトサラダ	米/豆腐/アサ/玉 ねぎ/人参/肉/小松 菜/じゃが芋/きゅ うり	全粥 豆腐のすまし そば煮 ポテトサラダ	米/豆腐/アサ/玉 ねぎ/人参/肉/小松 菜/じゃが芋/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/小松 菜/人参/豆腐	うどん 育児用ミルク
26水	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/人参/ 肉/ブロッコリー/ 玉ねぎ	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/人参/ 肉/ブロッコリー/ 玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ ブロッコリー/玉ね ぎ	きな粉ポテト 育児用ミルク
27木	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 茹で野菜	米/白菜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ きゅうり	全粥 味噌汁 肉じゃが風 茹で野菜	米/白菜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
28金	全粥~軟飯 味噌汁 肉の柔らかか煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ /ラマねぎ/ピーマ ン/小松菜/人参	全粥 味噌汁 肉の柔らかか煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ /ラマねぎ/ピーマ ン/小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/小松菜/人 参/玉ねぎ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29土	全粥~軟飯 野菜スープ そば煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/肉/ /ブロッコリー/ きゅうり/もやし	全粥 野菜スープ そば煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/肉/ /ブロッコリー/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
31月	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 おかか煮	米/山東菜/豆腐/肉/ /トマト/玉ねぎ/人 参/きゅうり	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 おかか煮	米/山東菜/豆腐/肉/ /トマト/玉ねぎ/人 参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/ト マト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年3月
浦添市こども未来課